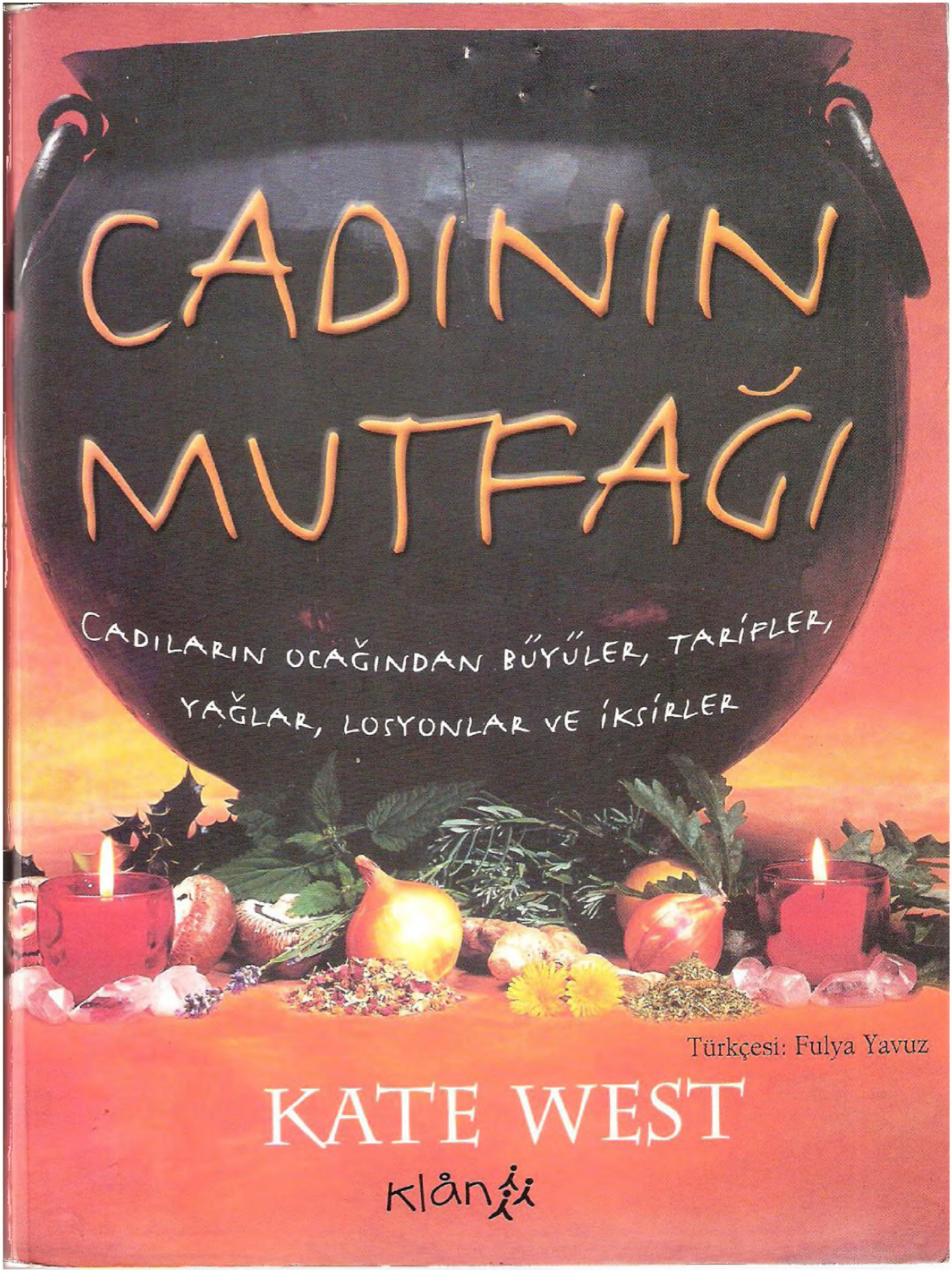

CADININ
MUTFAĞI
CADILARIN OCAĞINDAN BÜYÜLER, TARİFLER,
YAĞLAR, LOSYONLAR VE İKSİRLER
Türkçesi: Fulya Yavuz
KATE WEST
klan

001.jpg

Geleneksel olarak, Cadıların zanaatı büyük oranda cadı kazanında olur. Bu durum, ister çay hazırlayın, ister bedeni iyileştirecek ya da zihni rahatlatacak bir çorba hazırlayın, isterseniz kutsal varlıkları onurlandırmak için tütsü ya da mum yapın daima geçerlidir. Günümüz cadısının kazanı ise onun evindeki mutfağıdır. Tertipler burada düzenlenir, iksirler burada hazırlanır ve dostlar burada ağırlanır. Cadının mutfağı, mevsim döngülerine uygun bir çok tarif ve elbette ak büyü içermektedir. Bu yönemler sağlık kazanmaktan günlük yaşam için ihtiyaç duyulan şeylerin hazırlanmasına ve hem çevrenizle hem de doğa ile uyumunuzu yeniden kazanmanıza kadar her alanda size hizmet etmek için binlerce yılın bilgeliği ile yoğrularak hazırlanmışlardır.

- Ø Majî ya da şifa amaçlı yağların, losyonların, tütsülerin ve kokuların hazırlanması
- Ø Çember çalışması ve fiziksel ya da zihinsel ihtiyaçlar için sabun ve banyo malzemelerinin yapılması
- Ø Mevsim döngülerini kutlamak için hazırlanacak içecekler
- Ø Korunma, sağlık, güven kazanma ya da cadıların diğer sorunlar için ihtiyaç duydukları bitki şifaları

ISBN 975-6388-26-9

9 789756 388266

Klan
Yeni Çağ / Sağlık

002.jpg

İçindekiler

Teşekkürler, 6

Giriş, 7

Bir: Cadılık ve Ortaria Çalışmalarınıza Güç Katmak, 11

İki: Ot ve Bitki Alma, Kullanma ve Saklama Kuralları, 25

Üç: Sabunlar ve Banyo Preparatları, 31

Dört: Yağlar, Losyonlar ve İksirler, 49

Beş: Mumlar ve Tütsüler, 67

Altı: Yaşam Döngüsü Ziyafetleri, 93

Yedi: Tanrıça ve Tanrıyı Onurlandıracak Ekmekler, Pastalar ve Bisküviler, 137

Sekiz: Güçlenip Şifa Bulmak için Çorbalar ve Yemekler, 155

Dokuz: İçecekler ve Çaylar, 179

On: Güzel Görünmek, İyi Hissetmek İçin, 193

Onbir: Ot Koleksiyonu ve Hediyeler, 233

Terimler ve Tanımlar, 249

Daha Fazla Bilgi, 261

Dizin, 269

Teşekkürler

Yaşamdaki her zorluk, dostların ve ailenin desteği ve sevgisiyle daha kolay bir hâl alır ve ne zaman bir yardım alsanız karşılığında teşekkür ve minnetlerinizi sunmak güzel bir şeydir. Bu nedenle başlıyoruz!

Debbei, Julie B, Keith, Lizzie, Sybil, Steve ve bütün diğerlerine yazdığım metni düzeltip, verdiğim her tertibi denedikleri için; Julie, Thelma ve diğerlerine fikirleri, önerileri ve sağladıkları kaynaklar için; ve özellikle dünyanın en iyi Bara Brith tertibini hazırlayan Ken'e -umarım sonsuza kadar Şabatlarımıza zerafet katar- minnettarlık dolu teşekkürlerimi sunarım.

Hekate'nin Kalbi, Aradya Akiti ve Artemis'in Çocukları üyelerine, özellikle de yazacak kelimeler bir türlü ağzımdanı dömülmediği zor zamanlardaki destekleri için ve özellikle de içimdeki aklı karışık çocuğu sakinleştiren Julie B. Debbie, Natalie ve Thys'e teşekkür ederim.

Yüksek Rahibim, eşim ve kocam Steve'e, Tali ve yakın zamanlarda da Thys'e göstertikleri sabır için sevgi dolu teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, Thorsons yayınevinin tüm çalışanlarına sabırları, cesaret lendirmeleri ve destekleri için minnetlerimi sunmak isterim.

Giriş

Mutlu Buluşmalar

Evvvet, Gerçek Cadı'nın Mutfağı'na hoşgeldiniz. Mısır püskülü gibi saçlı, simsiyah giysiler içinde, gecenin bir yarısında önündeki kabarcıklar çıkaran kazanın içine garip maddeler atan bir cadının görüntüsünün açıkcası modası geçmiştir! Günümüzde kadın olsun erkek olsun bir cadı, karşılaşabileceğiniz herhangi bir normal insandan farklı değildir ve normal bir şekilde giyinip kendi mutfaklarında çalışırlar. Cadılık son derece pratik bir yoldur bu nedenle de modern mutfağın denenmiş rahatlıklarından faydalanmayı, çalışma tehgahının temizliğini ve atalarının evlerini güzelleştirmek için kullandıkları yöntemleri kullanmaktan asla kaçınmazlar. Bitkisel bir tertip, mum ya da tütsü, onu ormanda değil de öğlen vakti mutfağınızda yarattığınız için daha az etkili olmayacaktır. Eski cadılar modern araaç gerecin ve su donanımlarının bulunmadığı bir ortamda gizli gizli çalışmak zorunda kalmış olabilirler ama bunun nedeni yaşadıkları çağın zorluğudur yoksa bu sayede daha iyi büyü yapabildikleri filan değil.

Bununla birlikte bu kitap yalnızca cadılıkla ya da cadılarla ilgili bir kitap değildir. Günümüzde gittikçe daha fazla sayıda insan fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını ve mutluluklarını kazanmalarına yardımcı olacak doğal çözümler aramaktadırlar. Bedenlerini, sağlıklarını ve yaşamlarını güçlendirecek ve içinde kimyasallar bulunmayan ve çevremizde kolay bulabileceğimiz doğal bitkileri ve otları kullanmak istemektedirler.

Cadı'nın Mutfağı, doğanın şifa verici deposunu kullanmak isteyen herkes için hazırlanmıştır. Bu kitapta, yalnızca beslenme biçimimizi canlandırmakla kalmayıp aynı zamanda da bedenimizi sağlıklı bir hale getirmek, ruhumuzu ve zihnimizi canlandırmak için kullanabileceğimiz

bir takım bitkiler ve şifalı otlar üzerinde duracağız. Her ne kadar bu bir beslenme kitabı değilse de, mevsimleri kutlamanızı, bedenimizin bir takım genel hastalıklarla savaşta güçlenmesini, hatta romantik anlarımızın etkilerini arttırmamızı sağlayacak tarifler ve tertipler içermektedir. Bu kitapta sağlık kazanmak ve kutlamalarda bulunmak için kullanılabilecek çaylar, içecekler, hatta içinde alkol bulunan içeceklerle karşılaşacaksınız. Hergünkü yaşamınızdan keyif almanızı sağlayacak sabunlar, kokulu yağlar, losyonlar ve karışımlar yapmayı öğreneceksiniz, beslenme konusunda yönlendirme ve tavsiyelerle karşılaşacak, doğanın size doğuştanır verdiklerini açığa çıkarmanızı sağlayacak makyaj ve kozmetik ipuçları bulacak, ihtiyaç duyduğunuz ruh halini kazanmanızı sağlayacak mumları ve tütsüleri bile öğreneceksiniz. Hatta sevdikleriniz için düşünebileceğiniz hediye fikirleri ve önerileri bile bulacaksınız.

Cadılık sanatını çalışanlarınız burada Yıllık Döngüler'i kutlamak, tanrıları ve tanrıçaları onurlandırmak için yeni fikirler edineceksiniz. Kendi içinizdeki elementleri dengelemek için neler yapabileceğinizi ve bir denge durumu yaratmaya doğru nasıl ilerleyeceğinizi öğreneceksiniz. Kendinizi *Çember*'e hazırlamak için sabunlar ve banyo hazırlıkları, kendiniz ve Büyü çalışmalarınız için kutsayıcı yağlar, niyetinizi taşımanızı sağlayacak mumları ve Tanrıları memnun edecek tütsüleri de bulacaksınız. Kötülükleri uzaklaştırmanızı ve talihinizi iyileştirmenizi sağlayacak küçük torbaları ve tılsımları da öğreneceksiniz elbette.

Daha önceden cadılık hakkında hiçbir bilgisi olmayan ya da Cadılık kelimesini itici bulan okuyucular ise "Cadılık ve Bitkisel Çalışmalarınızı Güçlendirmek" adlı Birinci Bölüm'de yüzyıllar boyunca büyük bir talihsizlik eseri yanlış anlaşılan bu inanç sisteminin kısa bir açıklamasını bulacaklar. Aynı zamanda bu bölümde eğer cadılık sanatına aşina değilseniz yaptığınız çalışmaları güçlendirmenizi sağlayacak Büyü'nün nasıl kullanılacağı da açıklanmaktadır. Eğer bu konuda daha derin bir anlayış kazanmak isterseniz size, kitabın sonunda önerilen diğer kitaplara ek olarak Gerçek Cadı'nın El Kitabı adlı eserimi okumanızı tavsiye ederim.

İnanç ya da ruhsallık sisteminiz ne olursa olsun, bu kitapta doğayla

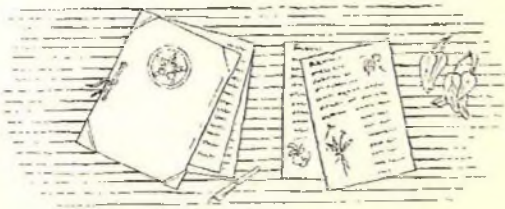
uyum içinde çalışmanızı ve bu dünya üzerinde daha hafif adımlarla yürürken bir yandan da fiziksel, duygusal ve ruhsal yaşamınızda olumlu değişimler gerçekleştirmenizi sağlamanın yollarını bulacaksınız.

En iyi kutsamalarla,

Kate

Cadılık ve Bitkisel Çalışmalarınızı Güçlendirmek

"Bırakın Büyü yaşam bulsun..."



Bu kitapta açıklanan tertipleri ve becerileri kullanmak için kendini adamış bir cadı olmanıza hatta bir cadı olmanıza bile gerek yoktur fakat bu sanatın ne olduğunu öğrenmenizin size faydası olacaktır. Bu da tabii ki medya tarafından size kazandırılmış olan ve bizim geleneğimizi anlamayan ve anlamak için de herhangi bir çaba gösterme isteği duymayan insanların söylemlerinden oluşan ön yargılarınızı bir kenara bırakmanız gerektiği anlamına gelmektedir. Cadılık, kökleri Hıristiyanlık öncesine uzanan ve Pagan inanışları "şemsiyesi" altında toplanan bir inanç sistemidir. Gerçekten de, cadılığın kökleri, kadim atalarımızın mağara duvarlarına yaptıkları resimlerden de anlaşılacağı gibi paleolitik dönemlere kadar uzanmaktadır. Bütün bunu

söylerken, cadılığın günümüzde de canlı bir şekilde varlığını sürdüren ve en az geçmiş çağlardaki kadar çok uygulayıcısı olan bir inanç sistemi olduğunu gözardı etmeyin. Halen bedenlerimizi iyileştirmenin, günlük yaşamdaki çabalarımızda güç kazanmanın, çevremizdeki insanlar ve varlıklarla ilişkiye geçmemizi sağlayan anlayış ve şefkatimizi arttırmanın ve kendimizi gerçekleştirmenin yeni yollarını aramayı sürdürüyoruz.

Peki öyleyse cadılar neye inanmakta ve bu inançlarını nasıl ifade etmektedirler. İlk olarak, pek çok "ortodoks" dinin tersine, cadılığın hizmetleri karşılığında para alan ya da resmi bir rahibi yoktur; herbirimiz kendimizin Rahip ve Rahibeleriyiz ve bu nedenle de inançlarımızı ifade etmek için kendi özgür kararlarımızı veririz. Bunun bir sonucu olarak da bir cadı olmanın "bir tek doğru yolu" yoktur. Bu da günlük çalışmalarımızda büyük bir çeşitliğin oluşmasına ve sanatın gittikçe gelişerek, modern çağlara kolayca uyum sağlamasına neden olmaktadır: diğer öğretilerin çoğunda ise yorum gerektiren bir doktrinle boğuşmak buu tür bir başarıyı neredeyse olanaksızlaştırmaktadır. Bunu söylerken, pek çok cadının ortak olarak sahip oldukları inançlarının ve uygulamalarının bulunduğunu da gözardı etmeyin:

☆ Bizler, Kutsal olanın hem dişi hem de erkek olduğuna inanırız.

Bizler bu ikisinin de eşit ve dengede olduğuna inanır ve yaşamlarımızda ve kendi içimizde bu ikisinin dengesini kurmaya çalışırız. Bu durumu basit bir şekilde ifade etmek gerekirse, hem Tanrı'ya hem de Tanrıça'ya inandığımızı, bunların kişisel ihtiyaçlara ya da tercihlere göre farklı adlar aldıklarını söyleyebiliriz. Bunu anlamak için Kutsal olanın sonsuz yüze sahip olan aynadan bir küre olduğunu, her yüzün farklı bir

kimliği yansıttığını ama tamamının Kutsal olduğunu düşünün. Bunun bir sonucu olarak da örneğin Tanrıça'yla İsis, Astarte ya da Hekate gibi adlarla, Tanrı ile de Osiris, Herne ya da Pan gibi adlarla karşılaşabilirsiniz. Bazı cadılar onlara basitçe Efendi, Hanımefendi, Tanrı, Tanrıça diye de seslenebilirler ki bu isimler elinizdeki kitapta sık sık geçecektir. Bazı cadılar ise onlara Kadim Kişiler, Kadim Varlıklar, Kadim Tanrılar hatta yalnızca Tanrılar diyeceklerdir.

Tanrıça'nın üç niteliğinin bulunduğu görülecektir: Eş, Anne ve Kocakarı (Bilge Kişi). Bu nitelikler kendilerini Ay'ın döngülerinde, yaşamımızda ve başı, ortası ve sonu olan her şeyde göstermektedir.

Tanrı'nın da aynı şekilde farklı nitelikleri bulunmaktadır fakat bunlar mevsimlerle ilgili festivallerle ve Yıllık Döngü ile daha iyi açıklanmaktadırlar.

☆ Her birimiz kendi Rahibimiz ya da Rahibemiziz.

Daha önceden de belirtildiği gibi, her ne kadar gruplar halinde toplanan ya da cadılar toplantısına katılan cadıları yönlendiren bir grup lideri olarak Yüksek Rahip ya da Yüksek Rahibe bulunmasına karşın cadılıkta bir ruhban sınıfı ya da rahip ve rahibelik sistemi bulunmamaktadır. Grup liderliği herhangi bir cadıyı daha üstün bir cadı yapmaz, yalnızca onların grup içindeki duruşlarını ve otoritelerini gösterir. Bir ruhban sınıfımızın bulunmaması, tanrılar ile bağlantıya geçmek için başkalarına bağımlı olmadığımız, her birimizin kendi anladığımız anlamda Kutsal olanla bağlantıya geçtiğimiz anlamına gelir. Bu bir ritüel, meditasyon ya da büyü aracılığıyla olabileceği gibi cadıların çoğu genellikle farklı zamanlarda farklı tekniklerin bir karmasını kullanmaktadırlar.

☆ Herhangi bir 'yönergeler kitabımız' yoktur.

Hıristiyanların Kutsal Kitabı ya da Müslümanların Kuran'ına benzer bir kitabımız yoktur. Ancak Zanaatla ilgili çok sayıda kitap vardır ve onları okuyup, uygun olup olmadıklarıyla ilgili kişisel kararını vermek kişinin kendisine kalmıştır. Her birey, ritüellerinin karmaşıklığını ve ilerle-

yeği yolun biçimini kendisi seçebilir. Bazıları için bu, bir grup ya da cadılar Meclisiyle çalışmak anlamına gelirken başkaları Münzevi bir yol tercih edebilir. Bazıları formüllere dökülmüş Majiyi kullanmak isterken başkaları Hedgewitch yaklaşımını, yani doğayla yakın çalışmayı ve Majilerini gerçekleştirmek için otlar kullanmayı benimseyebilir.

☆ Kimseye zarar vermedikçe herkes kendi bildiği spiritüel yolu seçmekte özgürdür.

Cadılık, başkalarını inancından döndürme amacı gütmeyen bir inanç sistemidir–inancımız konusunda kendimizi güvende hissetmek için herkesin bizim gibi inanması gerektiğini düşünmüyoruz. Bu dünyada herkesin İlahi Olanla bağlantı kurmak için kendilerine özgü bir yol bulabilecekleri kadar bol yer var. Gerçekte, tüm dinlerin birçok farklı değil, ortak yönü bulunmaktadır. Bu nedenle, çeşitli inançları yüreklendirmemeniz ve kutlamamamız için hiçbir neden yok. Gençlerimizi birçok yolu incelemeleri ve kendi kararlarını ihtiyaçlarına göre vermeleri için yüreklendiririz. Biz ne başkalarının bizim inançlarımızı kabul etmesi için uğraşır ne de herhangi bir sistemin bize telkin edilmesini isteriz.

☆ Doğaya saygı duymamız gerektiğine inanırız.

Bunun anlamı, ihtiyaç duyduğumuzdan fazlasını almamak ve gerçekten de aldığımızın karşılığını vermektir. Bu, yalnızca çağdaş dünyayla değil, aynı zamanda dünya ile dengeli yaşamaya çalışmakla da ilgilidir. Cadılar ikinci el ürünleri almaya, kullandıkları eşyaların en azından bazılarını kendileri yapmaya ve yeniden işleyip kullanılır hale getirmeye eğilimlidir. Bu, bizlerin yol ve evlerin yapımını protesto eden 'yeşil savaşçılar' olduğumuz anlamına gelmez. Ayaklarımızın yere basmadığı anlamına da gelmez.

☆ Cadılar çalışmalarında elementlerden yararlanırlar.

Doğaya saygı duymakla kalmaz, aynı zamanda Hava, Ateş, Su, Toprak ve Ruh elementlerinde kendi yansımamızı görürüz. Tüm bu elementler doğada çevremizi sararken, aynı zamanda da içimizde yer alırlar: Hava, düşüncelerimiz; Ateş, tutku ve isteklerimiz; Su, duygularımız; Toprak, bedenimiz ve Ruh, iç benliğimizdir. Bunlar Maji uygularken yararlandığımız enerjilerdir ve etkili olmaları için aralarında bir denge kurmamız gerekmektedir. Bu elementler aynı zamanda günlük yaşamı da yansıtırlar. Çünkü, her türlü proje, işe yaraması için düşünce, istek, duygusal bağlılık, oluşum ve kendi ruhunun aşılanması evrelerinden geçmelidir.

☆ Majiye inanırız ve onu uygularız.

Maji, irade gücüyle değişiklik yapma becerisi olarak tanımlanmıştır ve bazı açılardan dua gücüne olan inanıştan çok da farklı değildir. Ancak, majide çevremizdeki değişikliğe neden olan şey, kişisel müdahale değildir. Maji, bir tarifi uygulayarak sonuca ulaşan aşçılığa benzemez. Gerçek Maji, kendimiz ve çevremizdeki enerjilerle ilgili derinlemesine bir anlayışa sahip olmayı ve kendi becerimizi denetleyip odaklayabilmeyi gerektirir. Bunun en önemli noktası gözünüzde canlandırma becerisidir. Ayrıca, yalnızca bu dünyadaki değil, içimizdeki Toprak, Hava, Ateş ve Su elementlerinin incelenmesini ve anlaşılmasını gerektirir.

Uyguladığımız Maji, ruh çağırmak ya da çağdaş filmlerde gördüğünüz özel efektler gibi değildir. Şifa vermek, korumak ve yaşamımızı geliştirmek için uygulanır. Kendimiz, yakınlarımız, sevdiklerimiz ve bize gelerek yardım isteyenler için yaparız. Maji her zaman için (Cadılığın ilk sözü) Wiccan Rede'yi ("Kimseye zarar vermedikçe istediğini yap") ve iyi ya da kötü yaptığın her şey üç misliyle sana geri dönecektir anlamına gelen Üç Misli Yasasını aklın bir köşesinde bulundurularak yapılmalıdır. Bu, yalnızca Majik çalışmalarla sınırlı değildir; her zaman akılda bulundurulmalıdır. Kimseye zarar vermemek ve kimsenin irade özgürlüğüne müdahale etmemek konusunda dikkatli olursanız o zaman iyi Maji uygulamalarının kurallarına uymuş olursunuz.

☆ Cadılar Yaşam Döngüsünü kutlarlar.

Cadıların takvimi, Sabbat (Cadılar Toplantısı) denilen sekiz önemli bayram içerir. Bunlarla Yaşam Döngüsü ve Tanrıçayla Tanrının öykülerini kutlarız. Cadılar, bu bayramları dans ederek, şarkı söyleyerek ve Tanrıçayla Tanrının öykülerini canlandırarak kutlamak için bir araya gelmeye çalışırlar; ama Münzevi Cadılar da Sabbata katılırlar. Bu ritüellerin sonunda kutlamayı yiyecek ve şarapla kendimize ziyafet çekerek sürdürürüz. Birçok Sabbat, yeni inanç sistemlerine dahil edilip takvime alındığından Cadı olmayan kişilerde de aynı duygular uyandırır. Sabbatlar kısaca şöyle sayılabilir:

Samhain, 31 Ekim. Yılın başlangıcı ve sonunu belirten, toprağın dinlenme mevsiminin başlangıcını ve aramızdan ayrılanları hatırlama zamanı olan en önemli bayram. Tanrıçanın Kocakarı ve Bilge oluşunun bayramı.

Yule, 21 Aralık. Kış Gündönümü, gittikçe kısalan günlerin artan ışık ve yaşama yol verdiği ve Güneşin yeniden doğuşunu kutladığımız zaman.

Imbolg, 2 Şubat. Yaşamın ilk belirtilerinin toprağa geri döndüğünün görüldüğü ve Tanrıçanın Kocakarı cüppelerini çıkarıp Genç Kıza dönüştüğü zaman.

Oestara, 21 Mart. Gün ve gecenin eşit olduğu İlkbahar Noktası. Tanrıça Astarte'den ortaya çıkan ve simgesi yumurta ile tavşan olan Tanrıça Eostar'ın bayramı.

Beltane, 1 Mayıs. Tanrıçanın Kız cüppelerini çıkarıp Anneye dönüştüğü, yılın ikinci en önemli bayramıdır ve Tanrıçayla Tanrının evliliğini kutlarız.

Litha, 21 Haziran. Yaz Gündönümü. Bu zamanda Güneş gücünün doruğundadır; günler yeniden kısalmaya başlayacaktır.

Lammas, 1 Ağustos. İlk hasat bayramı. Lugh'un ve bu günlerde çoğun-

lukla zencefilli çörek adamla tasvir edilen Kurban Kralının bayramı.

Madron, 21 Eylül. Sonbahar Noktası, yeniden gün ve gecenin eşit olduğu zaman. Hasadın doruğa ulaşmasının bayramı.

Yeniden Samhain'e gelindiğinde 'Yaşam Döngüsü' teriminde belirtildiği gibi yıllık döngü tamamlanmış olur. Bu kitapta tüm bu bayramları kutlarken yararlanabileceğiniz şarap, ekmek, kek, bisküvi (kurabiye) ve diğer ziyafet yiyeceklerinin tariflerini bulacaksınız. Zanaatın bu kutlama yönünü bu yolu izleyen kişilerle paylaşmak için saklamanıza gerek yoktur; bunları, herhangi bir biçimde vaaz vermek için kullanmamayı hatırlayarak bir mevsim kutlamasında arkadaş ve akrabalarınızla da paylaşabilirsiniz!

Güney Yarımkürede yaşayanlar mevsimlerinin ters olduğunu göreceklerdir ve Sabbatlarını takvim tarihi yerine mevsimlere göre kutlamayı tercih edebilirler.

☆ Kişisel sorumlulukları yaşamımız kadar ciddiye alırız.

Zanaatın en önemli 'kuralı' Wiccan Rede'dir: 'Kimseye zarar vermedikçe istediğini yap.' Bu, yalnızca başkalarına değil, kendimize de saygı duymayı gerektirir. Kendi düşüncelerimiz, sözlerimiz ve yaptıklarımızdan başkalarını sorumlu tutamayacağımıza ve bir yanlışlık yaparsak onu düzeltmek için elimizden geleni yapmanın bize bağlı olduğuna inanırız.

☆ Kişisel gelişim için çabalarız.

Dünyada ve Zanaatta öğrenilecek çok şey var, ama bu bilgileri başkalarının bize öğretmesini beklemeyiz; bilgimizi genişletmek ve becerilerimizi artırmak için kişisel çaba gösteririz. Tüm Cadılar her şeyi bilmek

bir yana öğrenmenin asla sonu olmadığının farkındadırlar. Bu kişisel gelişim, aynı zamanda kişisel beceri ve niteliklerimizi artırmayı, kişisel yanlış düşüncelerimizle sorunlarımızı gidermeyi ve elimizden geldiğince en iyi benliğimizi ortaya çıkarmaya çalışmayı içerir. Cadılık için 'düşünen kişinin inanç sistemi' denmiştir ve bana kalırsa bu asla sonu gelmeyen kişisel bir keşif ve genel bir incelemeyle ilgili olduğundan çok da doğrudur.

☆ Yazlık Diyarlar ve Reenkarnasyon.

Cadılar, birçok yaşam sürdüğümüzü ve bu yaşamlar arasında, bir süre önce tamamladığımız yaşamda aldığımız dersleri gözden geçirdiğimiz ve bir sonraki yaşamda öğreneceğimiz dersleri seçtiğimiz bir dinlenme yeri olan Yazlık Diyarlara geri döndüğümüze inanırlar. Reenkarnasyondan söz ederken kast ettiğimiz şey, yeniden aynı insan olarak geri dönmek değil, daha çok ruhumuzun yeniden doğmasıdır. Önceki yaşamlarımız araştırmamız ve elde ettiğimiz bilgilerin önceki yaşamımızın bazı yönlerini aydınlatması ilginç olabilir fakat, inandığımız kişisel sorumluluğa göre şimdiki sorunlarımız için geçmiş(ler)imizi suçlayamayacağımızı akılda tutmamız gerekir. Şimdiki zaman içinde yaşayıp, bu yaşamda başarılı olmaya çalışmalıyız.

☆ Ot biliminden yararlanırız.

İyileşmek, kişisel gelişim ve Maji sırasında bitkilerin ve doğanın özelliklerinden yararlanırız. Otlar, bitkiler ve baharatlar, yiyecek ve içeceklerde, losyon ve yağlarda, kese ve tılsımlarda (Majik nişanlar), tütsü ve mumlarda kullanılabilirler. Doğal hallerinde (bunları yazarken düşünmeme ve konsantre olmama yardım etmesi için çalışma masamın üzerinde biberiye var), taze, kurutulmuş ya da son yıllarda oldukça popüler olan aromaterapide olduğu gibi yağ halinde kullanılabilirler. Bu kitabın büyük bir bölümünü yaşamı güzelleştirmek için doğal kaynakla-

rın kullanımına yönelik tarifler ve öneriler oluşturacaktır.

☆ Kutsal Alanımızı kendimiz yaratırız.

Cadıların içinde ibadet ettikleri özel binaları yoktur. Aslına bakılırsa, çoğu Cadının çalışmak için kendine ayırdığı bir oda, hatta çalışma alanı da yoktur. Çalışma alanlarını nerede ve ne zaman ihtiyaç duyarlarsa kendileri yaratırlar ve bu içeride ya da dışarıda olabilir. Bu alana Çember denir ve birkaç aşamada yaratılır. Kısaca söz etmek gerekirse bunlar:

Elementlerin çağrılması: Hava, Ateş, Su ve Toprak çağırdığımız enerjilerdir. Hava düşünceyi temsil ettiği ve yaptığımız her şeyde en önde gelmesi gerektiği için her zaman bu sırayla çağrılırlar. Çembere, ruh elementini kendimiz ve İlahi Olanlar aracılığıyla çağırırız.

Tanrıça ve Tanrının çağrılması: Çalışmalarımızda yardımlarına ihtiyaç duyduğumuz ve onuruna toplandığımız İlahi Olanlar.

Çemberin çizilmesi: Çalışmada yer alan herkesi ve yapılacak hareketleri içine alacak büyüklükte çizilir. Bazıları sınırları gösteren işaretçilerden yararlansa da bu fiziksel düzlemden daha çok psişik düzlemde yapılır. Çember, Toprak ve Havanın arasında, bölgenin kuzeydoğu noktasından saat yönünde çizilir ve eksiksiz çizildiğinden emin olmak için başlangıç noktasının üstünden geçilir. Çember, harekete geçirilen enerjiyi serbest bırakılmaya hazır olana kadar içinde tutmak ve Çemberin sınırları içerisinde bulunanları dış enerji ve etmenlerden korumak için orada bulunur.

Bu aşamaları, grup halinde çalışılırken resmi ve ayrıntılı ya da son derece basit bir biçimde, kendi başınıza çalışırken ise gözünüzde canlandırarak gerçekleştirebilirsiniz.

Kutsal Alan içerisinde yapılan Zanaata özgü herhangi bir çalışma Kutsal alan dışında yapılacak aynı çalışmadan çok daha etkili ve güçlü olacaktır. Bununla birlikte, çoğu durumda bazı şeyler, Çemberin dışında yapılıp ardından kullanılmak için Çemberin içine sokularak kutsanır veya takdis edilir. Başka bir seçenek de şifalarınızı yapıp geliştirirken onlara Majiyle güç katmanızdır.

Çalışmalarınızı Majiyle Geliştirmek ve Güçlendirmek

☆ ☆ ☆

Çalışmanızı Hazırlarken Geliştirmek

Majik bir iş için ister şifa verici bir iksir ister bir banyo karışımı hazırlayın yapılacak ilk şey, amacınıza tamamen odaklanabilmeniz için zihninizi, dikkatinizi dağıtacak şeylerden arındırmaktır, çünkü Majiyi gerçekleştiren şey dikkat ve odaklanmadır. Bunu yapmanın en kolay yolu çalışma alanınızı hazırlamaktır. Başlamadan önce temiz ve derli toplu olduğundan emin olun, çünkü dikkatin fiziksel olarak dağılması zihinsel olarak da dağılmasına neden olur.

Bununla birlikte, ihtiyaç ve hedeflerinizi dikkatlice belirlemeniz gerekir. Ne yapmayı amaçladığınızı ve nedenlerini bildiğinizden emin olun. Güdüleriniz saf mı? Arzunuzu formülleştirdikten sonra ihtiyaç duyduğunuz tüm malzemelere ve gerektiğinde onların yerini alabilecek başka malzemelere sahip olup olmadığınızı kontrol ederek kullanacağınız her şeyi toplamanız gerekir. Ardından çalışmaya başlayabilirsiniz.

Çalışırken hedeflerinizi aklınızdan çıkarmamanız gerekir; mümkünse bunları bir yere yazıp bir örneğini önünüzde bulundurun. Ayrıca, yaptığınız işi düşünerek (Hava), onu istek (Ateş) ve duyguyla (Su) güçlendirip, asıl çalışmaya (Toprak) ve amacınıza odaklanarak (Ruh) içinizdeki elementleri çağırmaya çalışmalısınız. Olabilirse, çalışmanızı belirli bir Tanrıçaya(lara) ve/veya Tanrıya(lara) adayın, böylelikle yalnızca Majinize değil, aynı zamanda işlerin fiziksel yönünün daha kolay gerçekleşmesine yardım edeceklerini göreceksiniz.

Bir Ürüne Majiyle Güç Katmak

Bir iksir ya da nesneye güç katmanın Dolunayın ışığı altına koymaktan tutun, Takdis Ritüeline (devamına bkz.) kadar birçok yolu vardır. Ancak, ertesi gün yenecek yiyecekleri gece boyunca pencere kenarında bırakamazsınız! Bunun yerine onu dilediğiniz tanrı ya da tanrıçaya adayabilirsiniz. Bunu yapmak için seçtiğiniz nesne ya da ürünün çevresine küçük boş bir alan yaratıp, sırasıyla her nesneyi gözünüzde canlandırın. Her birini zihin gözünüzle görerek maddelleştirin ve ardından onlara enerjiyle güç katın. Sonra da nesneyi, ellerinizin arasına alın ve güçlerini dikkatinizi verdiğiniz şeye ödünç vermeleri için Tanrıçayla Tanrıya seslenin (ister yüksek sesle ister zihninizle). Uzanıp nesneye dokunduklarını ve kutsadıklarını gözünüzde canlandırın. Kutlamanın gerçekleştiğini hissettiğinizde Tanrıçaya, Tanrıya ve her bir elemente yardımları için teşekkür edin.

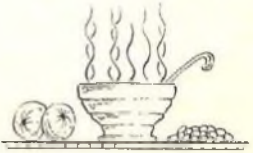
Daha resmi bir yaklaşımı tercih ederseniz ve hemen kullanılacak bir şey yaratmıyorsanız o zaman onu ritüelle takdis edebilirsiniz. Bu işlem için bir Sunak kurmanız ve Hava, Ateş, Su, Toprak elementlerini ve Tanrıçayla Tanrıyı davet ederek bir Çember oluşturmanız gerekir. Sonra da nesneyi tütsü dumanı ve mum ateşinin içinden geçirip üzerine su ve tuz serperken bir yandan da adını ve amacını söyleyip ona enerjileriyle güç katmalarını isteyin. Ardından, onu Tanrıçayla Tanrıya sunun ve yukarıda anlatıldığı şekilde, onu kutsamalarını isteyin. En son, şükrederek Çemberi kaldırıp çalışma alanınızı boşaltmanız ve elementlerle İlahi Olanları göndermeniz gerekir.

Büyünüzü Elden Çıkarmak

İnsanlar bana sık sık, amaçlarını yerine getirmiş ya da Majik gücüne daha fazla gerek kalmayan büyü, nazarlık ve keseleri nasıl elden çıkarmaları gerektiğini sorarlar.

Yapmayı hatırlamanız gereken ilk şey Tanrıçayla Tanrıya şükretmektir. Majiyi kabul etmek yetmez, sizin de karşılığında bir şeyler vermeye çalışmanız gerekir. Bahçenize yararlı bir ot ya da yeriniz varsa Tanrılara adanmış bir ağaç dikebilirsiniz. Başka bir yol da toprakla uğraşmak için zaman ayırmaktır ya da yakınınızdaki bir parktaki çöpleri toplayın.

Karşılığında bir şeyler yaptıktan sonra keseyi elden çıkarabilirsiniz. Keseyi açın ve içindeki doğayla dost olan her şeyi rüzgara doğru savurun. Taşlar, kristaller ve nazarlıklar toprağa gömülmeli ya da denize, dereye atılmalıdır. Kesenin kumaşı ve üzerinde amacınızın yazılı olduğu her türlü kağıt yakılabilir ya da küçük parçalar haline gelene kadar yırtılıp gömülebilir.



Günlük ya da Gölgeler Kitabı Tutmak

Zanaat içinde her Cadının kendi Gölgeler Kitabını tutmasını öneririz. Gölgeler Kitabı dememizin nedeni onun gerçeğin gölgesi olmasıdır. Buraya Majik çalışmaları ve deneyimlerinin yanı sıra Zanaatla ilgili kendi düşüncelerini kaydederler. Onu ne kadar ilerlediklerini görmek ve gelecekte kendilerine yol göstermesi için kullanabilirler. Bir cadılar Meclisinde, Yüksek Rahibe kendi denetimi altındaki Cadıların ilerlemelerini

izlemek ve gelecekteki gelişimlerine yardım etmek için bu günlüğü görmek isteyebilir.

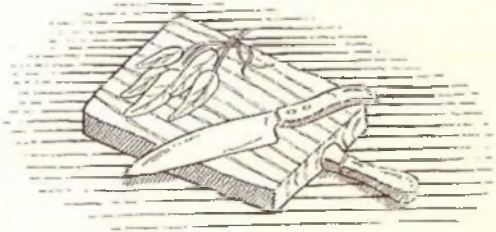
Otlarla uğraşırken yaptıklarınızın, her malzemeden ne kadar kullandığınızın, ne zaman ve nasıl yaptığınızın (Ayın evrelerini de belirterek), ne zaman ve nasıl kullanıldığınızın ve sonuçlarının ne olduğunun kaydını tutmak gerçekten de önemlidir. Ne kadar ilerlediğinizi ve ürünlerinizin etkinliğini başka nasıl izleyebilirsiniz ki?

İster resmi bir Gölgeler Kitabı tutun ister basit bir "yemek" kitabı, önemli olan onu meraklı gözlerden uzakta bulundurmaktır, çünkü birilerinin düşüncelerinizi okuyor olması fikri bile onları dürüst bir biçimde kaydetmenizi önler.

Böyle bir günlük tutmaya başlamanızın belki de bir 'Mutfak Cadısı' olma yolunda atacağınız ilk adım olduğunu söyleyebilirim.

Şifalı Bitkileri Satın Alma, Kullanma ve Saklama Rehberi

"Bir şeye ne zaman ihtiyaç duyarsanız..."



Bu kitapta yer alan tariflerin çoğu daha önceden yararlarını ve etkilerini bilmediğiniz ot ve bitkilerin kullanımıyla ilgilidir. O yüzden, bu bölümde onları güvenli ve etkili bir biçimde kullanma kurallarını bulacaksınız.

★ İhtiyaç duyduğunuz malzemeyi ihtiyacınız olduğunda satın alın. Bir otacı, gelecekte ihtiyaç duyacağı her şeyi saklama dolabında bulundurmak zorunda değildir, yalnızca kullanacağı malzemeleri bulundurması yeterlidir. İlk tarifiniz için gerekli malzemeleri satın almak ve

daha sonra başka tariflere geçtikçe gereken malzemeleri dolabınıza eklemek belki de en iyi yöntemdir.

★ Malzemeleri her zaman açıkça etiketlendirilmiş saklama kaplarında saklayın ve 'son kullanma tarihlerini' mutlaka belirtin. Birçok ot kısa sürede etkisini kaybeder; hatta bazılarının bir süre sonra tadı bozulur. Hemen hemen tüm cansız malzemeler serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır.

★ Örneğin bitkiler, doğrudan güneş alan ya da almayan yerler gibi ihtiyaçlarına uygun yerlere konulmalı ve düzenli biçimde bakılmalıdır. Çoğu bitki düzenli olarak budanmak ister ve bu bitkileri hemen kullanmaya niyetiniz yoksa, budadığınız parçaları ileride kullanmak için kurutup (etiketleyerek ve tarih atarak) saklayabilirsiniz. Bahçenize ot ve bitki ekerseniz ne diktiğinizi belirtin, çünkü kışın birçoğu ölür ve dinlenme mevsimi sonrasında nerede ne olduğunu anımsamak zor olabilir.

★ Bitkileri yaban ortamdan toplamamak gerekir. Topladığınız bitkinin ne olduğundan emin olmalısınız, çünkü doğa sık sık benzerler üretir ve bunlar zararlı olabilir ya da amacınıza uygun olmayabilirler. Aynı zamanda, bitkilerin yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olmadığından ya da korunma altına alınmadığından emin olmalısınız; çevrenizde o bitkiden bolca olması, başka yerlerde de bolca bulunduğu anlamına gelmez. Otomobil egzozu, yerel kimyasallar ya da yoldan geçen köpeklerden 'etkilenmediklerinden' emin olmanız gerekir! Bu, bahçenize beklenmedik bir bitki türü ekmiş olabileceğiniz anlamına gelebilir, örneğin farkında olmadan karahindiba çiçeği, ama daha da kötüsü, çok daha güvenli olmayan bir şey de kullanabilirsiniz.

★ Hemen kullanılabilecek şeyler yapmaya çalışın, çünkü bu, onların en etkili olduğu zamandır. Daha sonra kullanmak üzere saklayacağınız bir şey yapıyorsanız, onu doğru şekilde etiketlediğinizden emin olup üzerine tarih yazın. Zaman zaman en güçlü bellek bile yanılabilir.

★ Ne olduğundan ve olası etkilerinden yüzde yüz emin olmadığınız sürece asla ağızdan tüketilmek için üretilmemiş bir şeyi yiyip içmeyin. Bugünlerde çoğu otu süpermarketlerden ya da doğal ürünler satan dükkanlardan yenilip yenilmediğini belirten paketlerde satın almak mümkün. Posta siparişiyle satın alıyorsanız, tedarikçinin bilgili ve güvenilir olduğundan emin olun ve nitelikleri ya da referanslarını sormaktan çekinmeyin. Canlı bitkiler alıyorsanız, onları dikkatlice etiketleyen güvenilir bir kaynaktan satın alın. Her durumda, kimyevi gübre ya da böcek ilaçlarına maruz kalmış olan otlardansa, organik olarak yetiştirilmiş olanları almaya çalışın.

★ Kimseye ne içerdiğini söylemeden asla bir şey vermeyin. En zararsız görünen malzemeyi bile kullanmaması gereken birileri mutlaka vardır.

★ Hamile kadınlar, bebekler ya da küçük çocuklar için üretilmediği sürece onlara asla bir şey vermeyin. Bir bebeğe, örneğin hazımsızlığa yardımcı olması için papatya vermek isterseniz uygun yaştaki bebekler için hazırlanmış bir papatya içeceği arayın. Kuşkularınız varsa, bir doktora ya da eczacıya sorun. Hamile kadınlar, emziren anneler, bebekler ya da 12 yaşından küçük çocuklara deneyimli bir aromaterapiste danışmadan asla lavanta dışında aromaterapi yağları sürmeyin.

★ Ev yapımı tüm losyonlar, sabunlar ve kremler kullanılmadan önce derinin küçük bir bölümünde denenmelidir. Bir şeyi yüzünüzün tamamına sürdükten sonra alerji olmak hiç hoşunuza gitmez! Çoğunlukla baz madde yan etki yaratır, o nedenle bir şey yapma çabasına girmeden önce onu test etmekte yarar vardır. Ev yapımı ürünlerin içlerine ne bozulmayı önleyici kimyasal maddeler eklemediğiniz ne de etkilerini yok edene dek kaynatmadığınız için, imal edilmiş benzerleri kadar uzun süre dayanmalarını beklemeyin. Dükkanlardan alınan ürünlerin

de etkin maddelerinden daha çok ot kokacaklarını belirtmekte yarar var.

☆ Bir şeyi denerken dikkatli olun ve duyularınızı kullanın-dikkatlice koklayıp tadına bakın. Bir şey iğrenç kokuyorsa büyük olasılıkla tadı da çok kötüdür. Üzeri yeşil tüylerle kaplıysa o zaman bozulmuştur! Sizin için uygun olmayan bir şeyi kullanmayı kesin. Bitkisel ilaçların hoş olmayan yan etkileri olmamalı.

☆ Hastalık durumunda mutlaka geleneksel yardım kabul edin. Ciddi bir durumsa profesyonel biri tarafından teşhis edilmelidir ve doktorunuza tedavisinin yanı sıra ne yapmayı tasarladığınızı da mutlaka söyleyin. Bazı bitkisel çareler modern ilaçlarla uyuşmayabilir, özellikle de doğum kontrol haplarıyla. Rahatsızlığınızın ciddi olmadığından eminseniz, örneğin aşırı yemekten hazımsızlık çekiyorsanız her şeyden önce bitkisel bir çare deneyin. Ama belirtiler devam ederse altında yatan daha ciddi bir şikayet olma olasılığına karşı profesyonellere başvurun.

☆ Uçucu (esansiyel) yağlar kullanıyorsanız parfümü ya da karıştırılmış yağlar olmadığından, gerçekten yüzde yüz uçucu yağ olduklarından emin olun. Piyasada birçok ucuz ve çok da ucuz olmayan sahteleri vardır, o nedenle gerçek ürünü bulmak ve uygun bir fiyat ödemek için fazladan zaman ayırmanıza ve çaba harcamanıza değecektir. Parfüm yağları genellikle kimyasal esanslar içerir ve uçucu yağlarla aynı etkiye sahip değildir. Bazı ucuz yağlar, son derece zararlı olabilir. Karıştırılmış yağlar şişelerinin üzerinde yazanlara ek olarak neredeyse her şeyi içerebilir ve ayrıca çok çeşit yağ karışmışsa her durumda çok daha hızlı bozulmaya başlayacaktır.

☆ Her şey her zaman tertemiz olmalıdır- elleriniz, çalışma alanınız, her türlü şişe, tava ya da kavanoz. Ancak, bir şeyi temizlemek ve sterilize etmek, özellikle de ağartmak için fazla miktarda kimyasal kullanmamaya özen gösterin, çünkü bunlar son derece zehirleyici maddelerdir ve kullanmayı düşündüğünüz bitkilerin özelliklerini yok edecektir. Yüzeyler tuz ve suyla oluşturulacak macunla ovulup ardından kurulanabilir. Eller alışılmış sabunlarla yıkanıp kurulanabilir. Her iki

durumda da kurulama bezinin ya da havlunun temiz olduğundan emin olunmalıdır, çünkü mutfaktaki mikropların çoğu kurulama bezindedirl Saklama kapları cam olmalıdır, plastik değil ve iyice yıkandıktan sonra hafif tuzlu suya konularak on dakikalığına kaynatılarak sterilize edilebilirler. Ele alınacak kadar soğudukları anda temiz bir bezin üzerine ters çevirip kendiliğinden kurumalarına izin verin. Hazırlıklarınızı yaparken yemek yemeyin, içki ve sigara içmeyin; ağzınıza bir şey götürme hareketi ellerinize mikrop bulaşmasına neden olabilir.

Yukarıdaki yönergeler ilk bakışta göz korkutucu gibi görünse de bunlar aslında tüketeceğimiz ya da vücudumuza süreceğimiz her şeyle ilgili almamız gereken gündelik önlemlerdir.

Otlar ve bitkilerden makul bir biçimde yararlanmak son derece sevindiricidir, çünkü onların etkisini görmekle kalmaz, aynı zamanda kendimizi ve değer verdiğimiz kişilere yardım edebilecek bir konumda olduğumuzu biliriz. Ayrıca çok da eğlencelidir.

Sabunlar ve Banyo Karışımları

"Düzgün hazırlanmış, düzgün biri..."

İster Majik olsun ister gündelik, ilk başta yapılan hazırlık, her ritüelin önemli bir parçasıdır. Çoğu insan, geceyi dışarıda geçirecekse bunun öncesinde bedeniyle saçlarını yıkama ve çoğunlukla gerekli ruh haline girmek için kokular sürme ritüeli gerçekleştirilir. Bunları yaparken gidecekleri yeri, ne yapacaklarını ve neler olmasını beklediklerini düşünürler. Zanaat için de aynı şey geçerlidir; günün kirinin yanı sıra günlük yaşamın olumsuz düşünceleri ve duygularından arınmak için de mümkün olan her yerde bedenimizi ya da en azından ellerimizi yıkarız. Aynı anda, ne yapacağımızı ve başarmayı dilediğimiz şeyi düşünerek zihnimizi hazırlarız. Elbette ki, sıradan sabun ve banyo ürünleri kullanılabilir, ama kendi yarattığımız, değiştirdiğimiz

ve Majik açıdan güç kattığımız ürünlerle etki daha da artırılabilir. Bu bölümde ürün yaratmayı ya da daha doğrusu varolan bir ürünü Majik bakımdan geliştirmek için değiştirmenin yollarını ele alacağım.

Etkin maddeleri kullanılarak sabunlar, banyo köpükleri, şampuanlar ve yağlar yapmak mümkün olsa da bu herkese pratik gelmeyebilir. Bu nedenle daha çok varolan ürünleri alıp kendi amaçlarımıza göre değiştirmekten söz edeceğim.

Bu tür geliştirilmiş ürünlerin kullanımını ritüellerle sınırlandırmak zorunda değiliz. Şifa verici ya da ferahlatıcı bir kalıp sabun bulundurmak bize günlük yaşamda yardım edebilir. Akşamları yatmayı reddeden küçük bir çocuğun uyumasını sağlayan bir banyo köpüğü hazırlamak anne babası için pahа biçilmez bir şey olabilir. Bu yüzden, aşağıda okuyacağınız birçok tarif Zanaat çalışmalarından daha çok günlük yaşamda yer bulabilir.

Sabunlar

Sabunun temel malzemeleri aslında oldukça yakıcı olduğundan hazır sabunların üzerinde çalışmak hem daha kolay hem de daha kullanışlıdır. Bu yöntemi kokusuz diğer sabunlarla uygulayabilecek olsanız da seçilecek en iyi sabun, saf, kokusuz, zeytinyağı ve sodadan yapılmış olandır.

Önce, yaklaşık 1 bardak (110 gr/4 ons) kadar sabunu kesin (ya da rendeleyin) ve sıcağa dayanıklı metal olmayan bir kaba koyun.

★ 1/2 bardak (50 ml/2 ons) sıcak su ve 1 yemek kaşığı badem ya da kayısı yağı ekleyin.

★ Elle dokunabilecek kadar soğumasını bekleyin, ardından elinizle karıştırın. Sabun suyun üzerinde yüzüyorsa biraz daha sabun eklemeniz gerekir.

★ Yumuşamış ve lapa gibi olması gereken sabunu ara sıra karıştırarak yaklaşık on dakika dinlenmeye bırakın. Yumuşamamışsa kabı,

kaynar su dolu bir tencerenin içine oturtup hafifçe ısıtın.

★ Sabun, su ve yağ iyice karıştığında dilediğiniz kuru malzemeyi ekleyebilirsiniz.

★ Karışım soğuyunca dilediğiniz uçucu yağı ekleyebilirsiniz. Uçucu yağlar, sıcakta hemen buharlaştığından karışımın soğumuş olması çok önemlidir. Uçucu yağların, sabunun kendi kokusunu bastırana kadar eklenmesi gerekir, o nedenle ne kadar uçucu yağ ekleyeceğiniz kullandığınız sabun ve yağın türüne bağlıdır.

★ İyice karıştırın ve karışımı sabunun olmasını istediğiniz büyüklüğe göre dört ya da altı parçaya ayırın.

★ Şimdi, fazla suyu çıkartmak için sabunları sıkıp dilediğiniz şekle sokun –top, oval ya da nasıl isterseniz– ve bir tülbende sarın.

★ İyice sertleşene kadar ılık, kuru bir yere asın.

Sabunları isterseniz tülbende sarılı bir durumda kullanılabilir ya da başkalarına verilebilirsiniz. İnsanlar farklı kokuları beğenebileceğinden dilediğiniz kokuyu kullanabilirsiniz.

Buna ek olarak, kokusuz sıvı sabunlara aşağıdakilerden herhangi birini ekleyebilirsiniz, ama sıvı sabunların genellikle deterjan bazlı olduklarını ve bu nedenle de cilt için çok da iyi olmadıklarını bilmelisiniz. Aşağıda kuru ciltler tarifindeki hindistancevizi yağı dışındaki tüm tariflerde 'yağdan' kast ettiğim uçucu yağdır. Otlar ya da başka kurutulmuş malzemeleri kullanırken sabunu keyifli bir biçimde kullanabilmeniz için sert, odunsu parçaları iyice ayıkladığınızdan emin olun. Pütürlü ya da "taneli" sabunlardan hoşlanmıyorsanız o zaman bu malzemelerin yağlarından yararlanın.

Sabunu mutlaka ellerinizle köpürtüp vücudunuzu bu köpükle yıkamanız gerektiğini belirtmekte yarar var. Sert olabileceği ve kurutabileceğinden herhangi bir sabunu teninizin başka yerlerine doğrudan sürmek iyi bir fikir değildir.

Zihinsel ve Fiziksel Temizlik

Bu sabun, herhangi bir ritüel öncesinde ya da örneğin, işteki benliğinizle evdeki benliğiniz arasındaki geçişi sağlamak gibi, gün içerisinde bir işten başka bir işe geçişlerinizi vurgulama ihtiyacı duyduğunuz her an kullanmak için mükemmeldir.

1 yemek kaşığı lavanta çiçeği

6 damla akgünlük yağı

6 damla sandal ağacı yağı

4 damla yasemin yağı

Esbat Sabunu

Daha fazla odaklanma ve kontrol becerisine ihtiyaç duyacağınız zaman sizi ritüelin ve Majinin çalışan elementine hazırlamak için geliştirildiğinden bu tarif, temizlik tarifinin bir adım önüne geçer.

1 yemek kaşığı biberiye yaprağı

1/2 çay kaşığı öğütülmüş tarçın

6 damla akgünlük yağı

6 damla sandal ağacı yağı

4 damla yasemin yağı

4 damla portakal yağı

(kör bir bıçak yardımıyla portakalın yağını kabuğunun üzerinden kazıyabilirsiniz)

Sabbat Sabunu

Sabbatlar çalışma zamanından çok kutlama zamanı olduğundan, işte size farklı bir karışım. Elbette ki, bayramın ve mevsimin önemli noktalarına uyması için malzemeleri değiştirerek farklı Sabbatlar için farklı sabunlar yapabilirsiniz. Bu durumda daha az sabun yapmak ve Sabbata hazırlanmak için Sabbattan yedi gün önce her gün kullanmak isteyebilirsiniz.

1 yemek kaşığı biberiye yaprağı

1/2 yemek kaşığı yasemin çiçeği

6 damla sandal ağacı yağı

6 damla akgünlük yağı

3 damla tarçın yağı

Fal Bakma Sabunu

Fal bakmayı öğreniyorsanız, örneğin Tarot kartları kullanıyorsanız ya da düzenli olarak fal bakıyorsanız, özellikle bu amaç için hazırlanmış bir sabununuzun olmasına değdiğini göreceksiniz.

6 damla mür yağı

6 damla akgünlük yağı

4 damla defne yağı

Iya da 10 adet dövülmüş defne yaprağının üzerine 2 yemek kaşığı kaynar su dökün ve tarifinizdeki su yerine bu sıvıyı kullanmadan önce birkaç gün dinlenmeye bırakın!

Olumsuz Düşünce ve Duyguları Uzaklaştırmak

Hepimizin kendinden kuşku duyduğu, özsaygısını yitirdiği ya da her şeyin ters gittiği zamanları vardır. Özellikle de bu kitaptaki başka neşe veren tariflerle birlikte uygulandığında ruhu yeniden dengelemeyi sağlayan mükemmel bir sabundur.

6 damla akgünlük yağı

6 damla sandal ağacı yağı

2 yemek kaşığı yasemin yağı

4 damla portakal çiçeği yağı

4 damla kananga yağı

2 damla zencefil yağı

4 damla gül yağı

(bazı insanlar kokusunu fazla yoğun bulduğundan isteğe bağlıdır)

Her Türlü Şifa

Lavanta çok amaçlı bir şifadır ve zihin, beden ve ruh üzerinde etkilidir. Standart kazalara oldukça eğilimli yeni yürümeye başlayan bir çocukla yaşadığım için bunu (ya da bazı ufak değişikliklerle çeşitlemelerini) evde günlük sabun olarak kullanıyorum.

1 yemek kaşığı lavanta çiçeği (mümkünse taze)

6 damla lavanta yağı

Antiseptik

Bu sabun özellikle de derideki savaşan enfeksiyonlara iyi gelir ve aynı zamanda sıradan kesik ve sıyrıkları iyileştirmeye yardım eder.

1 yemek kaşığı bal

1 yemek kaşığı kekik

4 damla tea tree oil (çay ağacı yağı)

2 damla mür yağı

Canlandırıcı ve Zihinsel Uyarıcı

Zihni odaklamaya ve belleğe yardım ettiğinden özellikle çalışırken, sınavlara hazırlanırken ya da zihninizin uyarılmasına ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda iyi gelir.

1/2 yemek kaşığı kıyılmış taze biberiye yaprağı

(kurusu da kullanılabilir ama yumuşamaları için yapımına başlamadan önce sıcak suyla birlikte eklenmelidir)

1/2 yemek kaşığı kurutulmuş fesleğen

6 damla biberiye yağı

6 damla greyfurt yağı

4 damla çam yağı

4 damla lavanta nanesi yağı

Kuru Ciltler İçin

Kuru ciltlerin çoğunlukla herhangi bir sabun ya da deterjanla temas etmemesinde yarar vardır ve yalnızca ılık su kullanılmasını öneririm. Ancak sabunun gerekli olduğu bazı zamanlar olacaktır ve aşağıdaki tarif

Egzersiz Sonrası

Çok güç harcadığınızda ve kas ağrılarını geçirmek istediğinizde bunu denemelisiniz:

3 damla lavanta yağı

3 damla papatya yağı

2 damla limon otu yağı

2 damla biberiye yağı

Aşk Banyosu

Dışarıda bir randevuya ya da evde sevdiğiniz biriyle romantik bir buluşmaya hazırlanıyorsanız şu karışımla banyo yapabilirsiniz:

2 damla sandal ağacı yağı

2 damla yasemin yağı

1 damla kananga yağı

Buluşmaya lezzet katmak isterseniz 1 damla da kakule yağı ekleyin ama sonuçlarına hazır olun!

Bakım Banyosu

Hepimizin yaşamında fiziksel, zihinsel ve duygusal durumumuzun korunması gereken zamanları olur. Aslına bakılırsa, çoğumuz kendimizi bu açıdan sık sık ihmal ederiz. Ama kendinize bakmazsanız değer verdikleriniz için elinizden gelenin en iyisini nasıl yapabilirsiniz ki? En azından haftada bir kez eğlenmek için dışarı çıkın. Çevrenizi olabildiğince güzelleştirin– örneğin, banyoda mumlar yakıp rahatlatıcı bir müzik çalın. Her şeyden önce de yakın ve sevdiğiniz kişiler tarafından rahatsız edilmemek için telefonu fişten çekip kapıyı kilitleyin. Ardından aşağıdaki tarifle rahatlayın:

2 damla akgünlük yağı

2 damla yasemin yağı

2 damla sandal ağacı yağı

2 damla kananga yağı

1 damla gül yağı

1 damla zencefil yağı

Stres Giderici Banyo

Dünyayla gerçekten de başa çıkamadığınız ve dayanma gücünüzün kalmadığını hissettiğiniz zamanlar için!

8 damla portakal çiçeği yağı

4 damla ayıkulağı yağı

4 damla lavanta yağı

2 damla sedir ağacı yağı

'Banyo Çayları'

Banyonuza ot eklemenin bir başka yolu daha vardır ki, bu da onlardan 'çay' yapmaktır. Otları az miktarda kaynayan suyun içinde yaklaşık 15-20 dakika demlemeniz ve ardından, elde edilen sıvıyı küvetteki suya katmanız gerekir. Otları elbette ki suya doğrudan ekleyebilirsiniz, ama o zaman küçük parçalarını cildinizden ve küvetin kenarlarından temizlemek gibi bir sorunla karşılaşırsınız!

Bu preparatlarla duş almayı tercih ederseniz otları bir elbezine (sabun bezi) ya da bir parça beze bağlamak ve temizlendikten sonra, son kez durulanmadan önce doğrudan cildinizi ovmak en iyisidir.

Majik Çalışmalar

3 çay kaşığı biberiye

3 çay kaşığı yasemin yaprağı

bir tutam zencefil

bir tutam tarçın

rendelenmiş yarım portakal kabuğu

(karışıma beyaz liflerin karışmasını önlemeye çalışın)

Fal Bakmak İçin

3 çay kaşığı kekik

2 çay kaşığı gül yaprağı

1 çay kaşığı adaçayı

bir tutam küçük hindistancevizi

rendelenmiş bir limon kabuğu

Olumsuz Etkilerden Kurtulmak İçin

Bazı insanlar her türlü olumsuz etkiyi çekmesi için küvetin içine otların yanı sıra berrak kuvars kristali koymayı önerirler. Kristali kaybetmemek için tıkacı çekmeden önce küvetten çıkardığınızdan emin olun ve temizlemek için soğuk suyun altında 10 dakika boyunca durulayın.

4 çay kaşığı biberiye

2 çay kaşığı lavanta

1 çay kaşığı dövülmüş ardıç yemişi

4 adet dövülmüş defne yaprağı

1 çay kaşığı tuz

Özdenetim Banyosu

Eski alışkanlıklardan kurtulmaya çalışırken ya da rejime başlamadan önce.

2 çay kaşığı biberiye

2 çay kaşığı rezene

1 çay kaşığı adaçayı

1 çay kaşığı lavanta

Şifa Banyosu

4 çay kaşığı lavanta

2 çay kaşığı biberiye

2 çay kaşığı gül yaprağı

1 çay kaşığı tuz

Bu, özellikle doğum sonrası çok yararlıdır. Bu amaçla kullanılacaksa 1 yemek kaşığı tuz konmalıdır, ama o zaman da duşta kullanmak için uygun olmaz.

Öksürüğü ve Nezleyi Hafifletmek İçin

4 çay kaşığı lavanta

4 çay kaşığı biberiye

4 adet dövülmüş karanfil

Suya birkaç damla okaliptüs de ekleyebilirsiniz.

Güzellik Banyosu

Suya bir parça kehribar koyun (tıkacı çekmeden önce küvetten çıkarmayı unutmayın) ve banyo yaparken gözünüzde güzelleştiğinizi canlandırın. Olumlu yönlerinize odaklanın; hiçbir olumsuzluk düşünmemeye çalışın. Üzerinize kehribar taşımanın da insanı güzelleştirdiği söylenir.

3 çay kaşığı lavanta

3 çay kaşığı gül yaprağı

2 çay kaşığı biberiye

2 çay kaşığı yasemin çiçeği

Kendinizi elbette ki burada verilen tariflerle sınırlandırmanız gerekmiyor. Otlar, çiçekler ve uçucu yağlar kullanarak sayısız banyo preparatı hazırlayabilirsiniz. Kendi başarılı tariflerinizi yaratmanın sırrı deneme yapmaya zaman ayırmaktadır. Rahat olduğunuzdan emin olun ve elinize bir ot alıp koklayın. Size ne anımsatıyor? Nasıl hissetmenizi sağlıyor? Zindelik mi veriyor yoksa yatıştırıyor mu? Size ilkbaharı mı, yazı mı, sonbaharı mı, kışı mı anımsatıyor? Yenilebilirse tadına bakın ve kendinize aynı soruları sorun. İkincisi, deneylerinizi kaydedin. Bir karışımı kullandıktan sonra canlı düşler görürseniz bunu not edin. Herkesin her bitki ya da karışıma farklı tepki verdiğini unutmayın. İyi uyumanızı sağlaması gereken bir karışım kendinizi zinde ve dünyayı fethetmeye hazır hissettirdiyse sizde böyle bir etki yaratıyor demektir. Her şey bir yana, eğlenin.

Yağlar, Losyonlar ve İksirler

"Bu işaretle seni güçlendiriyorum..."

İnsanlar ilk çağlardan bu yana cildi yumuşatmak, güzel kokmak, şifa bulmak ve Maji çalışmalarını geliştirmek için yağlar kullanmışlardır. Bazı kadim uygarlıklar ender olarak herhangi bir formda sabun kullanmışlardır. Daha çok yağ sürüp, ardında cildi kazıyarak yalnızca kiri değil aynı zamanda ölü deriyi atmayı tercih etmişlerdir. Bugünlerde çoğumuz yağı fazla kaygan bulur ve onun yerine günlük kremlerle losyonlar kullanırız. Ancak, ister yoğun ister akışkan olsun kremler, yağ ve suyu tutmanın kullanışlı bir yoludur. Bunu etkili bir biçimde yapmak için karışımın çözülmesini ya da etkisini yitirmesini önleyecek başka maddeler eklenir. Lanolin, hayvansal yağ ve su karıştırarak kendi krem ve losyonlarınızı yapabilirsiniz ama bolca üretilen

kokusuz bir losyon ya da kremle işe başlamak çok daha kolaydır.

Losyon, krem ya da yağın arasındaki fark, bunları nasıl kullanmaya niyetli olduğunuza bağlıdır. Uygulanacak bölge genişse kolay sürülen ve kolayca emilen bir losyon yapmak isteyeceksiniz. Küçük bir alan ya da örneğin, çürük ya da ağrıyan bir eklem gibi hafif masaj gerektiren bir bölgeye uygulayacaksanız o zaman daha yoğun ve yavaşça emilen bir krem daha kullanışlı olur. Ayrıca tercih de önemlidir. Bazıları için her türlü krem çok yoğundur, başkaları için losyon cildine uygun değildir. Önceki bölümde kabaca anlatıldığı gibi banyo yaparken yağlar kullanabilirsiniz ama sonraki tariflerde bazı benzerliklerin yanı sıra bazı değişiklikler olduğunu da göreceksiniz. Bunun nedeni, banyoda ya da sabun kullanırken çokça sulandırılmamaları ve ciltle doğrudan temas etmeleridir. Majik bakımdan daha az etkili değillerdir, yalnızca sulandırılmadan kullanılmaları daha güvenlidir.

Majik uygulamaları biraz daha farklıdır, çünkü öyle bir durumda baz maddenin etkisinden çok malzemelerin esansına ihtiyaç vardır. Buna ek olarak, aşağıda belirtilen yağların bir çoğu yalnızca cilde uygulanmakla kalmaz, aynı zamanda Maji ya da ritüel sırasında bir mum ya da tılsıma da sürülebilir. Tarifi bir buhurdanda kullanmayı da tercih edebilirsiniz, ancak bu durumda miktarları azaltarak buhurdanın içindeki suya katmalısınız.

Aşağıdaki tarifler 3 yemek kaşığı krem, losyon ya da baz yağla kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kokusuz ya da çok az kokulu olan ve cildinizle kesenize uyan bir krem ya da losyon seçin. Benim en çok sevdiğim baz losyon yıllardır sorun yaşamadan her yerime sürdüğüm ucuz, kokusuz, her amaca uyan bir el kremidir. İlaç olarak kullanılacak bir krem için çoğunlukla vazelini tercih ederim.

Yağla takdis ya da Majik çalışmalar için kullanılacak baz yağa gelince, yine cildinize ve kesenize uyanını seçin. Mümkünse badem, avokado, buğday özü, kayısı özü ve jojobayı deneyin. Bazıları için zeytinyağı bile işe yarayabiliyor. Dilediğinizi seçin; birçok doktorun söylediğinin tersine, güvenilir bir kaynaktan aldığınız sürece yağlar ve Majik amaçlar

daha ucuz benzerlerindeki her türlü sözde 'katışıklığı' etkisiz kılacaktır. Çoğunlukla Yeni Çağ uygulamaları için malzeme satanlar ya da uzman eczacılar yerine eczanenize başvurmak daha iyidir.

Aşağıdaki tarifleri uygularken lütfen lavanta dışındaki aromaterapi yağlarını deneyimli bir aromaterapiste danışmadan hamilelerde, emziren annelerde, bebeklerde ya da 12 yaşından küçük çocuklarda kullanmamanız gerektiğini unutmayın.

Esbat Yağı

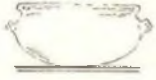
Herhangi bir Dolunay ritüeli öncesinde kişisel takdis içindir. Çoğunlukla Majik amaçla da olsa herhangi bir mum ya da nesneye sürülmemelidir. Bunun yerine özel olarak hazırlanmış ya da güç katan bir yağ kullanılmalıdır.

2 damla akgünlük

2 damla biberiye

1 damla yasemin

1 damla sandal ağacı



Sabbat Yağı

Sekiz Sabbat öncesinde kişisel takdis içindir. Aynı zamanda bir Sabbat ayininde Altar mumunu yağlamak için de kullanılabilir.

3 damla akgünlük

2 damla mür

2 damla sandal ağacı

1 damla tarçın

Tanrıça Yağı

Tanrıçayı onurlandırmak için kendinize ya da tanrıçanın yardımını çağırmak için bir muma sürün.

2 damla yasemin yağı

2 damla mür yağı

1 damla gül yağı

Tanrı Yağı

Tanrıyı onurlandırmak için kendinize ya da tanrının gücünü çağırmak için bir muma sürün.

2 damla sandal ağacı yağı

2 damla portakal yağı

1 damla tarçın yağı

Güç Yağı

Herhangi bir Majik çalışmayı artırmak ya da güç katmak için kullanın.

4 damla portakal yağı

1 damla tarçın yağı

1 damla zencefil yağı

1 damla çam yağı

Fal Bakma Yağı

Herhangi bir fala bakma eylemeinde önce kendinize sürün ve/veya bir bohurdan içinde kullanın.

2 damla akgünlük yağı

2 damla limon otu yağı

2 damla küçük hindistancevizi yağı

2 damla aynkulağı yağı

1 damla defne yağı

1 damla gül yağı

İletişim Yağı

Örneğin bir iş görüşmesi ya da zorlu bir toplantıda kolay iletişim sağlamak için kullanın. Bu durum sizi etkiliyorsa yağı kendinize sürün, başkasını etkiliyorsa bir tılsıma (Majik simge) ya da Majik mumunuza sürün.

4 damla biberiye yağı

2 damla sandal ağacı yağı

2 damla yasemin yağı

2 damla kananga yağı

1 damla sedir ağacı yağı

Uzaklaştırıcı Yağ

Olumsuz düşünceleri, duyguları ve etkileri uzaklaştırmak için kullanın. Etkilerin dışarıdan geldiğini hissediyorsanız bundan evinizdeki her pencere ve kapının üzerine birkaç damla damlatabilirsiniz. Onun dışında kendinize ya da Maji için bir muma sürün.

4 damla biberiye yağı

2 damla bergamot yağı

2 damla ayıkulağı yağı

2 damla lavanta yağı

Servet Yağı

Bu yağ size para getirmeyecektir- Majik bakımdan söylemek gerekirse bu son derece tehlikeli olur. Ancak, para kazandıracak fırsatları artıracaktır.

3 damla fesleğen yağı

2 damla zencefil yağı

1 damla vanilya esansı ya da özü (içeşnisi değil)

Uyku Yağı

Bu yağ rahat bir uyku uyumanıza yardım eder. 2 damla ayıkulağı yağı eklerseniz düşlerinizi artırır.

6 damla lavanta yağı

3 damla biberiye yağı

1 damla kediotu yağı

Çalışma Yağı

Çalışma dönemleriniz ve sınavlar ya da başka bellek sınamaları öncesinde kendinize sürün. Bu karışım aynı zamanda çalışırken bir buhurdanda da kullanılabilir.

4 damla yağı

4 damla fesleğen yağı

2 damla greyfurt yağı

1 damla kajuput yağı (tercihe bağlı)

Her Türlü Şifa

Çok amaçlı bir karışımdır. 2 yemek kaşığı herhangi bir bazla karıştırılarak doğrudan cilde sürülebilir.

6 damla lavanta yağı
2 damla akgünlük yağı
2 damla mür yağı
2 damla yasemin yağı

Kas Ağrıları

Yağ, kas ağrısının olduğu noktaya yavaşça masaj yapılarak yedirilmelidir. Uzman değilseniz kaslarla ilgili sert bir masajdan kaçınmak yerinde olacaktır.

4 damla lavanta yağı
2 damla biberiye yağı
2 damla mercankökü yağı
2 damla servi yağı
2 damla karabiber yağı

Eklem Ağrıları

Losyon ya da krem bir önceki karışım gibi yavaşça masaj yapılarak cilde yedirilmelidir, ancak alttaki dokulara herhangi bir baskı uygulamaktan kaçınılmalıdır. Mümkünse, sorunlu bölgenin üzeri yarım saat boyunca örtülmelidir (bağlamayın).

4 damla lavanta yağı

3 damla papatya yağı

2 damla karabiber yağı

2 damla ardıç yağı

Hazımsızlık Şikayetleri

Üstünüze uygulayacağınız bir şeyin hazmı kolaylaştırmasının mümkün olmayacağını düşünüyorsanız çok şaşıracaksınız. Deneyin:

4 damla lavanta yağı

3 damla lavanta nanesi yağı

2 damla rezene yağı

2 damla biberiye yağı

Nezle ve Grip

İkisinden birine yakalanmışsanız aslında yatakta olmalısınız, ama bunun her zaman mümkün olmadığını da biliyorum, o yüzden bu tarif günü daha rahat geçirmenize yardım edebilir. Bir mendilin üzerine birkaç damla damlatıp ara sıra koklayın.

4 damla lavanta yağı

2 damla tarçın yağı

2 damla okaliptüs yağı

2 damla yasemin yağı

2 damla servi yağı

1 damla zencefil yağı

Üç yaşından küçük çocuklar için lavanta, okaliptüs ve yasemin yağlarını bir mendilin üzerine damlatıp onlara yakın ama ulaşamayacakları bir yere koymanızı öneriyorum.

Duygusal Denge

Ne zaman duygusal olarak sarsılır ya da düşünce ve duygularınız kontrolden çıkıyormuş gibi hissederseniz bunu bir buhurdanın içine koyun, mendilin üzerine damlatın ya da kendinize sürün.

4 damla sardunya yağı
4 damla lavanta yağı
2 damla greyfurt yağı
1 damla bergamot yağı
1 damla rezene yağı

Yorgunluk ve Aşırı Çalışma

Yorgunsanız, şifa bulmanın ilk adımı yeterince dinlenmektir ve bunun için yukarıda bulunan Uyku Yağı mükemmeldir. Ancak, uzun süredir çalışıyorsanız, size yardım edecek bu zindelik veren karışımı dinlendikten sonra kullanabilirsiniz.

3 damla fesleğen yağı
2 damla lavanta yağı
2 damla ayıkulağı yağı
2 damla limonotu yağı

Özgüven

Kendinize olan güveninizin yerine gelmesi için ya da örneğin, bir iş görüşmesinde birini etkilemeniz gerektiğinde bunu kullanın. Ancak, bu yağdan fazla kullanmayın– amaç bunun bilinçaltı düzeyde çalışmasıdır, başkalarının kokuyu duyması değil.

3 damla bergamot yağı

2 damla yasemin yağı

2 damla kananga yağı

2 damla portakal çiçeği yağı

Üzüntü ve Pişmanlık

Hepimiz geriye bakıp daha farklı davranmış olmayı dileriz. Bu yağ, bu tür duyguları yatıştırmaya yardım etse de Zanaat içerisinde, durumu yeniden düzeltmek için elinizden geleni yapmadığınız sürece gerçek iyileşmenin olmayacağına inanırız.

2 damla bergamot yağı

2 damla gül yağı

2 damla aselbent yağı

2 damla yasemin yağı

2 damla çördük yağı

Arkadaş Toplantısında

Arkadaşlarınızla bir araya geldiğinizde sıcaklık, arkadaşlık ve rahatlama duygularını artırmak için bunu kullanın. Kendinize ya da bu fırsatı paylaşmak isteyen herhangi birine sürebilir ya da bir buhurdanda kullanabilirsiniz.

2 damla ak günlük yağı
2 damla yasemin yağı
2 damla aynkulağı yağı
1 damla kakule yağı

Yağların Majik Uygulamaları

Uçucu yağların kendilerine özgü şifa verici özellikleri olsa da bu özellikler Tanrıçayla Tanrıyı ve elementleri çağırarak, aynı zamanda da amacınıza odaklanarak (bkz. Birinci Bölüm 'Cadılık ve Otlarla Çalışmalarınıza Güç Katmak') Majiyle güçlendirilebilir. Ancak bunları kendinizi ya da bir nesneyi yağla takdis etmek gibi Majik bir anlamda kullanırken yine etkilerini artırmanın yolları vardır.

Kendinizi Yağla Takdis Etmek

Bedenin bazı bölgeleri takdis yağlarını daha çabuk emer- önemli olan yağı parfüm gibi sürmek değildir. Bu bölgeler şakaklar, üçüncü göz (iki kaşın hemen arasındaki nokta) ve niyetinize bağlı olarak çakralardır.

Genel amaçlar için el bileklerine de sürebilirsiniz, ama boynun her iki yanına ya da kulak arkasına sürmeyin. Yağla takdis doğrudan ya da Ritüelle yapılabilir. Zanaatla ilgili her şeyde olduğu gibi, önemli olan niyetinizin açık olması ve buna odaklanmanızdır.

Kendi Kendini Kutsamak

Kendi Kendini Kutsamak belki de Majik amaçlar için yağ sürmenin en iyi yoludur. Öncelikle birkaç dakikalığına rahatsız edilmeyeceğinizden ve hazırladığınız yağın yanınızda olduğundan emin olun. Şimdi konsantre olun, gündelik yaşamınızla ilgili tüm düşünceleri unutun ve yapmak istediğiniz şeyi düşünün. Gözlerinizi kapatıp, Tanrıça ya da Tanrının yapacağınız şey için hangisini daha uygun olduğunu düşünüyorsanız yanınızda olduğunu düşleyin. Şimdi de şöyle deyin:

Kutsa beni Anne [ya da Tanrıya hitap ediyorsanız "Baba"], ben senin çocuğunum.

Senin yolunda yürüyecek ayaklarım kutsansın.

(Ayaklarınızı bir damla yağla takdis s edin.)

Kutsal Altarda çökecek olan dizlerim kutsansın.

(Dizlerinizi bir damla yağla takdis edin.)

İnsan yaşamını meydana getiren rahmim (erkek için "dölüm") kutsansın.

(Kasık kemiğinin hemen üzerini, göbeğinizi yağla takdis edin.)

Güç ve güzellikle biçimlenmiş göğüslerim kutsansın.

(Göğüslerinizi yağla takdis edin.)

Adlarını söyleyecek dudaklarım kutsansın.

(Üst dudağınızın hemen üzerini bir damla yağla takdis edin.)

Kutsal cevheri soluyacak burnum kutsansın.

(Burun kemiğinizin yağla takdis edin.)

Yolunu görecek gözlerim kutsansın.

(Yağı gözlerinize kaçırmadın göz kapaklarınızı takdis edin.)

Kutsa beni, Anne, ben senin çocuğunum.

(Üçüncü gözünüzü yağla takdis edin.)

Şimdi birkaç dakikalığına olduğunuz yerde kalın ve Tanrıça ya da Tanrının sizi sevgi dolu bir lütufla kollarının arasına aldığını gözünüzde canlandırın.

Hazır olduğunuzda yağı güvenli bir yere kaldırıp, niyetlendiğiniz işe koyulun.

Kendinizi takdis ederken yağı bolca değil, belli belirsiz sürmeye dikkat edin. Fazla yağ sürmeniz daha çok etki yaratmayacağı gibi, gözünüze ya da ağzınıza kaçırma şansını artıracaktır ki bu oldukça rahatsız edici olur.

Bu ritüeli hoş karşılamayacak bir topluluk içerisinde daha az resmi bir biçimde yerine getirmek için bu Ayini baştan sona yaptığınızı gözünüzde canlandırıp yalnızca üçüncü gözünüzü yağla takdis edebilirsiniz.

Bir Losyon ya da Kremi Başka Birine Sürmek

Eğer eşiniz Zanaata ya da alternatif şifa yollarına sempati duyuyorsa, onunla açıkça çalışabilirsiniz. Bu durumda karışımınızı uygulamanın en iyi yolu belki de hafif bir masajdır. Bedenlerinin belirli bir yerinde sorun varsa, -örneğin ayak ya da el bileği- doğrudan o bölge üzerinde çalışabilirsiniz. Ancak nezle ya da stres gibi daha genel rahatsızlıkları varsa o zaman omuzlarını, ellerini, ayaklarını ya da ikinizin de rahat edeceği bir bölgeye masaj yapabilirsiniz.

Losyonu cilde yavaşça masaj yaparak yedirirken uzman bir masör değilseniz bölgenin altındaki dokuları zorlamamaya dikkat edin. Yağa katılan malzemelerin kişinin bedenine nüfus ettiğini ve aromaların ruhlarına sızdığını gözünüzde canlandırın. Bunların tüm olumsuz etkileri uzaklaştırıp geriye sıcak, altın rengi bir şifa ışığı bıraktığını düşleyin.

İşiniz bittiğinde yalnızca yağdan değil, ayrıca şifa verme sırasında topladığınız her türlü olumsuzluktan arınmak için ellerinizi iyice yıkadığınızdan emin olun.

Mum ya da Başka bir Nesneyi Yağla Takdis Etmek

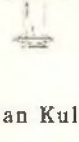
Birçok insan Majik amaçlarına odaklanmak ve Majiyi 'harekete geçirmek' için mum yakmayı sever. Bu amaçla yaptığınız bir mumu kullanabilir ya da bu duruma en uygun olduğunu düşündüğünüz renkte bir mum satın alabilirsiniz (bkz. Beşinci Bölüm, 'Mumlar ve Tütsüler').

Bir mumu yağla takdis etmek için onu yatay bir durumda önünüze koyun. İşaret parmağınızla bir iki damla yağı tam ortasına sürün ve bir yandan iki elinizi kullanarak yağı mumun orta yerinden her iki uca yayarken bir yandan da gözünüzde hedeflerinizi canlandırın. Mumun yağ bulaştırmayacak biçimde iyice yağlandığından emin olduğunuzda bir mumluğa yerleştirip yakın. Bir iki saniye boyunca Majinin gücünün harekete geçip amaca doğru yol aldığını canlandırın.

Mumun tümüyle yanmasına izin vermek idealdir ama asla yanan bir

mumun başından ayrılmamanız gerektiğinden, mumu söndürüp daha sonra yeniden yakmanız hoş görülebilir. Ancak bu yalnızca aynı amaç için ve Maji başlayalı (en çok) üç gün içinde yapılmalıdır.

Başka nesneler de yağla takdis edilebilir, örneğin bir tılsım. Bu durumda, hedefinizi düşlerken bir nesnenin her iki yanına ya da yüzeyine küçük birer damla yağ sürülmelidir. Ardından tılsım ya doğrudan kullanılmalı ya da sahibine verilene kadar dikkatlice sarılıp kaldırılmalıdır.



Buhurdan Kullanmak

Bu durumda buhurdanın içindeki ılık su aracılığıyla yağların kokusunu ve enerjisini atmosfere yaymış olacaksınız, o nedenle etkili olması için buhurdanınızın yeterince su alması önemlidir. Bir yemek kaşığı kadar bile su almayan birçok pahalı ve dekoratif buhurdan vardır. En iyisi su "haznesi" geniş olan ucuz bir buhurdandır.

Başka bir seçenek de, iki temiz konserve tenekesinden kendi buhurdanınızı yapmaktır. Üst taraftaki sivri köşeleri ortadan kaldırmak için her iki tenekenin de kapakları çıkartılmış olmalıdır. Alttaki tenekenin yanına delikler açılmalı (demir bir şişle yapılabilir) ve içteki teneke ya da "hazne" üste iyice oturmalıdır. Haznenin içine su, alttaki tenekeye de küçük mumunuzu (T-light) koyun. Hepsini sıcağa dayanıklı bir yüzeyin üzerine yerleştirdiğinizde ev yapımı bir buhurdanınız olmuş olur.

Buhurdanınızın yapımını tamamladıktan sonra mumunuzu yakın ve yağı koymadan önce suyun ısınmasını bekleyin. Yağı eklerken buharın yükselip Majik hedefinize ulaşana kadar her yeri kapladığını düşleyin.

Hedefin gerçekleştiğini gözünüzde canlandırıp, ardından arkanıza yaslanın ve yarattığınız kokunun keyfini çıkartın.

Tüm mum yanarken yanından ayrılmamanız gerekir; gitmeden önce mumu söndürmek ve buhurdanın altındaki yüzeyin ısınmadığından emin olmakta yarar vardır.

Parfüm yağları da kullanıyorsanız, biri yalnızca Majik amaçlar için ayrılmış olan iki ayrı buhurdanınızın olması iyi olur. Uçucu yağlar son derece çabuk buharlaşır ve hazne kolaylıkla temizlenebilirken parfüm yağları çoğunlukla sonraki çalışmalara bulaşabilecek yapışkan bir artık bırakır.

Mumlar ve Tütsüler

"Toprak ve Su, Hava ve Ateş..."

Cadıların mutfağında yapılan her şey yiyecek ve içecek olmak zorunda değildir. Bazı cadılar kendi mum ve tütsülerini de yaparlar. Olay ve amaca göre yapılabilecek olmalarının yanı sıra, belli bir niyete odaklanarak yapıldıklarından dükkandan alınanların çoğundan daha iyidir; böylelikle Maji, mumlar kullanılmadan önce başlar. Mumlar ve tütsüler, Majik çalışmaların ayrılmaz parçalarıdır. Kutsal Alan yaratmak için mumlar yakılır, Majiyi harekete geçirmek için bir süre kadar yanması beklenir. Tütsü de ritüel bir hava yaratmakla birlikte sizi yapmayı amaçladığınız işe hazırlar.

Mum Yapmak

Kendi mumlarınızı yapmak çok eğlencelidir ama belli bir hazırlık gerektirir. Balmumunuzu ısıtmak için gerçekten birkaç ayrı kaba ihtiyacınız vardır yoksa tencerelerinizde kalıntı kalma riskine girmiş olursunuz. Her zaman için ikinci el tencereler satın alabilirsiniz. Ayrıca mum yapımı için gerekli hammaddelerin yanı sıra –balmumu, stearin, renk, fitiller ve kalıp mührü– kalıbınızın da olması gerekir. Bunlara ek olarak mum yapımında iyice ustalaşana kadar dökülme olasılığına karşılık her yere sereceğiniz bol miktarda eski gazetelere ihtiyacınız olacaktır.

Mum yapımına başlamanın belki de en kolay yolu bir mum yapma takımı satın almaktır. Bunu el sanatları malzemeleri satan dükkanlarda ve birçok mağazanın oyuncak reyonunda bulabilirsiniz. Bu tür takımlar ihtiyacınız olan tüm malzemeleri ve anlaşılır, kolay yönergeler içerdiklerinden yararlıdır. Takımınız bir termometreye ihtiyacınız olduğunu söylüyorsa, balmumunuzdan gözünüzü ayırmamaya hazır olduğunuz taktirde buna aldırmayabilirsiniz. Zaten termometreniz olsa bile erimekte ya da ısıtılmakta olan balmumunun başından ayrılmayı göze alamazsınız. Bir takım satın alıp içindeki malzemelerle mumlar yapmaya başladıktan sonra gerektikçe ek malzemeler ve daha çok uzmanlık gerektiren kalıplar satın alarak devam edebilir, hatta kendiniz yapmaya başlayabilirsiniz.

Kolay Mum Yapımı

Gerekli ana malzemeler balmumu, stearin, fitil, renk, kalıplar ve kalıp mührüdür:

★ Balmumu çoğunlukla toz ya da katı halde satılır. Elbette ki kullanılmış mum artıklarını da eritebilirsiniz ama renk ve koku katarken dikkatli olmalısınız. Majik amaçlarla kullanılmış mum artıklarını yeni Majik mumlar yapmak için kullanmayın yoksa ortaya karmakarışık bir Maji çıkar!

★ Mumun yavaş, düzgün ve damlamadan yanmasını sağlayan stearin çoğunlukla toz halde bulunur. Kabaca 6 ölçü balmumuna 1 ölçü stearin eklenmelidir.

★ Kim. Gliserinin stearik asit esterlerine verilen ad.

★ Çeşitli boyutlarda fitiller bulabilirsiniz; doğru fitili kullanmak çok önemlidir yoksa mumunuz ya çok çabuk yanar (fitil büyük gelirse) ya da eriyen mum, fitili söndürür (fitil küçük gelirse).

★ Kalıp mührü, erimiş balmumunu döktüğünüzde alt tarafa gelecek olan kalıbın üst tarafını hava geçirmez bir şekilde mühürlemeye yarar. Bunun için çiklet ya da oyun hamuru da kullanabilirsiniz. Eriyeceğinden yapışkan kullanmayın!

Bu hammaddelere renk, koku ve muma eklemek istediğiniz her şeyi katabilirsiniz. Renk, boya diskleri halinde satılır ya da mum boyalar kullanabilirsiniz. Geniş bir renk seçeneği olmakla birlikte kırmızı, sarı ve mavi kullanarak dilediğiniz rengi, az ya da çok renk katarak farklı tonları yaratabilirsiniz. Ancak bunun için siyah renk katmak oldukça yararlı olabilir, çünkü çok miktarda renklendirici katkı maddesi kullanmadıkça siyah boyayı karıştırmak pek kolay değildir. Mumunuzun kokması için aroma yağı ya da Majik bir amacınız varsa uçucu yağ kullanabilirsiniz. Ayrıca bir tutam ot (ama çok az miktarda yoksa mumu yaktığınızda bir şenlik ateşine neden olabilirsiniz), değerli bir taş, hatta güzel görünümlü bir çakıl taşı da ekleyebilirsiniz. Bu tür maddeleri alevin tutuşturacağı miktarlarda eklemeyin. Piyasada balmumunun içine plastik çiçeklerin gömülmüş olduğu mumlar vardır- tutuşurlarsa neler olabileceğini düşününce tüylerim ürperiyor!

Mum yapmaya başlamadan önce ocağınızın yakınındaki alanı boşaltın; elinizde çok miktarda erimiş balmumuyla ortalıkta dolaşmak istemezsiniz. Ayrıca çevrenizde küçük çocuk ya da hayvan olmadığından emin olun. Balmumunun ciddi yanıklara yol açacak bir ısıya ulaşmasına izin vermemek gerektiği gibi, dökülen balmumu fazlasıyla can yakar ve bu durumu şansa bırakmamanız iyi olur.

Ardından, çalışma alanına ve yere gazete kağıdı serin. Mum yapmakta son derece usta olan biri bile kaza yapabilir ve erimiş balmumu temizlemek çok sıkıcı bir durumdur. Ayrıca, çokça renk katılmışsa leke bırakır.

Erimiş mumun son derece tutuşabilir bir özelliği olduğundan, mum yaparken çok dikkatli olmalısınız. Balmumunu ısıtırken başında durun. Erir erimez hemen kullanın; daha fazla ısınmasını önleyin. Sonradan bir miktar daha eklemeniz gerekirse, balmumunu yeniden eritmek çok kolaydır. Erimekte olan balmumunu ocağın üzerinden almadan telefona ya da kapıya bakmaya gitmeyin.

Erimekte olan balmumunuzun tutuşması gibi bir talihsizlik yaşarsanız, alevleri nemli bir bezle söndürün. Asla su dökmeyin yoksa kızartma tavasından ya da kızgın yağdan dolayı çıkan yangınlar gibi bir yangın söz konusu olabilir.

Balmumuyla stearini karıştırın, ısıya dayanıklı bir kaba koyun ve bu kabı suyla dolu bir tencereye oturtun. Renk katmak isterseniz ısıtırken yavaşça katın. Balmumu erirken diğer malzemelerinizi, kalıp vb. çıkartın.

Balmumu eriyince fitilleri hazırlayabilirsiniz. Bunun anlamı, biraz erimiş balmumuna daldırmaktır. Bu, fitilleri kalıpların içine geçirmeye yarar.

Balmumu tamamen eridiğinde mum yapmaya hazır demektir (çeşitli yöntemler için aşağıya bkz.). Balmumunun aynı ısıda kalmasını sağlamaya çalışın. Koku ya da başka bir şey ekleyeceksiniz bu, balmumunu dökmeden önce yapılmalıdır.

Kalıp kullanıyorsanız kalıbı doldurduktan sonra hava kabarcıklarını yok etmek için kalıbın yanlarına hafifçe vurmanız gerekir. Kalıpla yapılan mumları soğuturken üzerlerine yeniden balmumu ilave etmek gerekir, yoksa altta büyük bir çentik oluşabilir. Soğuma sürecini hızlandırmak için yanınızda, bitmiş mumlarınızı içine yerleştirebileceğiniz soğuk su dolu bir kap bulundurmak isteyebilirsiniz. Kalıplı mumların buzdolabına konularak da soğutulabildiklerini keşfettim. Ayrıca kalıptan daha kolay çıkmalarını da sağlıyor.

Mumlar tamamen soğuduklarında kalıplarından çıkarılıp fitillerin ucu kesildiğinde kullanıma hazır hale gelirler. Profesyonel bir cila için mumu eritilmiş stearinsiz balmumunun içine batırın, böylelikle mum parlak görünecektir.

Mum Çeşitleri

Kalıplı Mumlar

Belki de mum yapmanın en kolay yolu bu iş için yapılmış kalıplar kullanmaktır. Bu tür kalıplar iki çeşittir; kauçuk ve sert plastik. Kauçuk kalıpların, yapımı tamamlanmış mumların üzerinde soyulması gerekir ve bu oldukça beceri gerektirir. Ayrıca, kauçuk kalıpları çürüttüğü için stearin kullanamazsınız, bu nedenle de mumlar hızla yanar ve kesinlikle damlatır (ya da sızar). Sert kalıpların kullanımı çok daha kolaydır ve birçok malzemelerden de oluşturulabilir.

Sert kalıp kullanmak için:

★ Öncelikle seçtiğiniz kabın ısıya dayanıklı olduğundan emin olun.

★ Şimdi de, yapımı biten mumunuzu kalıptan çıkarıp çıkaramayacağınızdan emin olun. Kalıbınızın açık tarafını düz bir yüzeyin üzerine koyun. Üst tarafı alt tarafından daha geniş olmamalıdır ve alt tarafı, balmumunu güvenli bir şekilde dökebileceğiniz genişlikte olmalıdır. Üst tarafta fitili geçirebileceğiniz kadar geniş bir deliğe ihtiyacınız var. Mumu yaparken kalıbı ters çevirip bir şekilde dar tarafın üzerinde sabit durduğundan emin olmanız gerektiğini dikkate alın. Ben çoğunlukla bir kap ya da kasenin içinde desteklıyorum.

★ Fitilinizi dar taraftan geçirip küçük bir çubukla (kullanılmış bir kibrit işe yarayacaktır) sabitleyin ve açıkta kalan yeri mühürleyin.

★ Fitilin diğer ucuna kalıbın geniş tarafı üzerinde dengede duracak kadar geniş bir nesneye bağlayın (bunun için bambu şişler idealdir) ve fitilin gergin olduğundan emin olun.

★ Erimiş balmumunu dökün ve kalıba yayılmasına izin verin. Zaman zaman balmumu eklemeniz gerekecektir yoksa mumunuzun altında bir çentik oluşur.

Daha hızlı bir yol ise kalıbı, eritilmemiş katı balmumu parçalarıyla doldurmak ve üzerine, alacalı ya da ebrulu bir görüntü yaratan bolca renk katılmış, eritilmiş balmumu dökmektir. Bu yöntem kişinin burcunu simgeleyen değerli bir taşın bulunduğu mumlar yapmak için de kullanılabilir. Mumun rengine uygun olarak eklediğiniz koku ve balmumunun üçte birini döktükten sonra gömdüğünüz küçük değerli taş, bunların oldukça özel, 'şifa veren' mumlar olmasını sağlar (aşağıya bkz.).

Bir başka seçenek de, kalıplara renkli balmumu parçaları yerleştirip üzerine renksiz ya da hafif renk katılmış balmumu dökmektir. Bu, kalan mum parçalarını kullanmanın harika bir yoludur ama eski fitil kalıntılarını ayıklamanız gerekir.

Daldırma Mumlar

Daldırma, çoğunlukla yemek masasında kullanılan uzun, ince mumlar yapma yöntemidir. Çoğunlukla çift olarak yapılırlar.

Yapmayı planladığınız mumların iki mislinden biraz daha uzun fitil alın ve ince yuvarlak bir tahtaya (ya da bir tahta kaşığın sapını kullanın) sarın. Mumlarınızın istediğiniz kalınlığa erişinceye kadar fitili erimiş balmumunun içine defalarca daldırarak tabakalar oluşmasını sağlayın.

Her balmumu tabakasının bir sonraki daldırma öncesinde soğumasını bekleyerek acele etmeden hareket edilmesi gerektiğinden daldırma, zaman alan bir yöntemdir. Mumları balmumuna daldırdıktan sonra soğuk suya daldırabilirsiniz, ama yeniden erimiş balmumuna batırmadan önce üzerlerinde hiç su kalmadığından emin olmalısınız yoksa sıçrayabilir. Mumla birlikte, her daldırma hızla yapılmalıdır, yoksa balmumu, mum üzerindekini eritir. Bu nedenle, balmumunuz iyice erimiş olmalıdır. Kabımızın kenarlarından balmumunun soğumaya başlayıp başlamadığını anlayabilirsiniz. Bir başka zorluk da iki mumun birbirine değmemesidir. Bir kere yapıştılar mı onları ayırmak için hiçbir şey yapamazsınız!

Mum şekli oluştuktan sonra onları bir dizi renkli balmumuna, her seferinde biraz daha az derine daldırarak çizgili mumlar yaratabilirsiniz. Bir başka seçenek de beyaz mumları koyu renkli balmumuna daldırmaktır. Ancak bu, Majik amaca uygun değildir, çünkü bu tür mumlar tek renk olmalıdır.

Sarılmış Mumlar

Bu tür mumlar balmumu tabakalarından yapılır ve adından da tahmin edileceği gibi fitilin çevresine sarılırlar (ve biraz eritilmiş balmumuyla sabitlenmeleri gerekir). Balmumunun eritilmesi gerekmediğinden hangi amaçla kullanılacak olurlarsa olsunlar soğuk yapılırlar. Ancak, balmumu tabakaları ucuz olmadığı gibi, kolay da bulunmazlar. Ayrıca, balmumu tabakalarından yapılmış mumlar stearin içermedikleri için hızla yanar ve damlarlar.

Kum Mumlar

★ Yapımı çok eğlenceli olsa da, ortalık biraz kirlenebilir.

★ Kaliteli kuma ihtiyacınız olacak (çevrenizdeki bir inşaatçıdan bir kova dolusu isteyin). Kumu gerekirse bir elekten geçirerek temiz olduğundan emin olun.

★ Kumu geniş bir kabın içine koyun, ıslatın ve üzerine sıkıca bastırın.

★ Şekil vermesi için kumun içine bir nesneyi (saksı, teneke , hatta bir süs eşyası) sabit bir biçimde sıkıca bastırın. Kumun ayrıntılı ya da ince şekilleri göstermeyeceğini unutmayın.

★ Şimdi, bir miktar fitili küçük ve ağır bir nesneye bağlayın– bu iş için delikli bir taş uygun olsa da, ağır bir ceviz ya da pul da olabilir.

★ Taşı şeklin ortasına yerleştirip fitilin diğer ucunu kabınızın üzerinde dengeli bir biçimde duracak bir sopaya bağlayın. Fitilin gergin durduğundan emin olun.

★ Şimdi yavaşça erimiş balmumunu dökün ve soğudukça üstüne biraz daha ilave etmeyi unutmayın.

★ Mum tamamen sertleştiğinde kaptan çıkartıp kalan kumu üzerinden temizleyin. Ben bu işlemi dışarıda yapmayı tercih ediyorum.

★ Alt taraftaki fazla fitili çıkartın ve mum yakmak için yeterince fitil bıraktıktan sonra fazlalığı kesin.

★ Keskin bir bıçak alıp, yanarken ışığın parlaması için mumunuzun kenarlarına desen kazıyın.

Yapımı Tamamlanmış Mumları Süslemek

* Mumlar birçok şekilde süslenebilir. Çoğu durumda süsleme işi sade balmumunun içine daldırmadan önce yapılır. Aşağıdakileri denemek isteyebilirsiniz:

* Mumu birkaç kez zıt renkte bir balmumunun içine batırıp alttaki rengin görünmesi için mumun üst kısmını oyun.

* Tamamlanmış bir mumun üzerine zıt renkte balmumu ya da mum kıvamına gelecek şekilde su ve bulaşık deterjanıyla karıştırılmış boyayla resim ya da desenler çizin.

* Süngerden bir kalıp çıkartın ve boyaya batırarak muma yavaşça dokunun.

* Kuru çiçekler alıp düz bir zemin üzerinde bir parça eritilmiş balmumuyla muma yapıştırın. Isıtılmış metal kaşıkla üstüne bastırıp, hemen sade balmumuna batırın.

Amacınıza Göre Renk ve Koku Seçmek

Majik amaçlar için kullanılacak mumlar düz renk ya da renklerde olmalıdır, başka bir renge daldırılmış beyaz mumlar olmamalıdır. Ayrıca kokuları uçucu yağlar ya da saf malzemelerden elde edilmiş esanslar olmalıdır, karışıma katılmış parfümler olmamalıdır (renk değişimi için daldırma ya da parfümler, dekoratif amaçla yaptığınız mumlar için uygundur).

Tüm renk ya da kokular bazı olaylarla özdeşleştirilirler. Bunlar ya geleneksel olarak ya da anlamlı bulduğunuz için bazı renk ya da kokularla bağlantılıdır. Örneğin, bir arkadaşınız için Maji yapıyorsanız burcunu temsil eden bir renk seçmenin yanı sıra en çok sevdiği rengi de tercih edebilirsiniz. İlki geleneksel bir özdeşleştirme, ikincisi sizin seçtiğiniz

bir özdeşleştirmedir. Yalnızca burçlarla çalışmak yerine, amacınızı yansıtan ya da çalışmanızın bir başka yönünü yansıtan bir renk ya da koku da seçebilirsiniz. Ayrıca, Majinin gerçekleşmesi, belirsiz bir malzemenin bulunmasını beklemekten çok daha önemlidir, o nedenle elinizdeki malzemelerden seçim yapmak zorunda olduğunuzu fark edebilirsiniz. Böylelikle aşağıda yazılı olanları bir kılavuz olarak kullanmanın yanı sıra, nelerden yararlanacağınıza kendiniz de karar verebilirsiniz.

Özdeşleştirmeleri renk, koku ve burçlara göre ayırdım böylelikle onları ihtiyacınıza göre karşılaştırabilirsiniz. İhtiyacınıza göre birden fazla özdeşimle karşılaştığınızda, sizin için en anlamlı olanları seçin. Neyin uygun olduğu konusunda içgüdülerinize güvenin.

Renkler

★ **Pembe:** Romantik aşk, duygusal şifa, arkadaşlar, öz saygı, bereket, iç huzur

★ **Kırmızı:** Ana Tanrıça, ateş, tutku, şehvet, güney, bereket, doğurganlık, iddialı olmak, kavga

★ **Turuncu:** Güneş, güç, onur, para, iş

★ **Altın:** Tanrı, para, güç, şan

★ **Sarı:** Genç Kız Tanrıça, Hava, düşünce, doğu, çalışma, zekâ, başlangıçlar

★ **Yeşil:** Tanrı, toprak, beden, büyüme, bitkiler, diyar, kuzey, para, verimlilik

★ **Turkuvaz:** Ana Tanrıça, servet

★ **Mavi:** Anne Tanrıça, su, duygu, batı, denizle ilgili şeyler

★ **Çivit:** Spiritüel şifa, çalışma, öğrenme, kariyer

★ **Mor:** Kocakarı Tanrıça, yolculuk, sınavlar

★ **Menekşe:** Özellikle de fiziksel, Her türlü şifa, dinlenme, uyku, psişik yetenek

★ **Beyaz:** Genç Kız Tanrıça, barış

★ **Gümüş:** Tanrıça, Ay, doğurganlık, sanrı, falcılık, korunma

★ **Gri:** Hava, hava durumu, hayvanlar, kuşlar

★ **Siyah:** Bilge Kocakarı Tanrıça, Avın Efendisi Tanrı, kovma, bir şeyleri uzaklaştırma, son verme

★ **Kahverengi:** Toprak, yaşam, hayvanlar ve hayvansal şifa

Boraya çeşitli tonları ve başka renkleri eklemedim, ama daha önce de belirttiğim gibi, önemli olan kendi bağlantılarınızı kurmanız ve özdeşleştirmeleri yapmanızdır.

Kokular

Koku çeşitleri renklerden daha fazladır, o nedenle listeyi uçucu yağ olarak satın alması kolay olanlar, ot olarak kullanılabilecekler ya da evde hazırlanabilecek olanlarla sınırlandırdım.

★ **Fesleğen:** Koruma, çalışma, konsantrasyon, bellek, sınavlar, güç

★ **Bergamot:** Depresyonu, olumsuzlukları, pişmanlığı hafifletmek

★ **Karabiber:** Açıcı, uyarıcı, nüfus edici

★ **Papatya:** Dinlenme, huzur, yatıştırmak

★ **Kakule:** Açıklık, tutku

★ **Sedir:** Stres giderici, odaklanma

☆ **Tarçın:** Güneş, psişik farkındalık

☆ **Ayıkulağı:** Denge, psişik yetenek

☆ **Karanfil:** Bilge Kocakarı Tanrıça, falcılık, refah

☆ **Okaliptüs:** Grip ve nezle

☆ **Rezene:** Yolculuk, beslenmede kontrol

☆ **Akgünlük:** Tanrı, Güneş, arındırıcı, koruma, ritüele hazırlık, duygusal şifa, cesaret, güvensizlik

☆ **Zencefil:** Kendini olduğun gibi kabul etme, cesaret, güç

☆ **Yasemin:** Tanrıça, Ay, falcılık, düşler, sevgi, kendini olduğun gibi kabul etme

☆ **Lavanta:** Her türlü şifa, dinlenme ve uyku, yolculuk

☆ **Melisa:** Ana Tanrıça, kadın, kadınsı yanlar

☆ **Mür:** Kocakarı Tanrıça, bilgelik, bilgi, olumsuzlukları kovma

☆ **Portakal Çiçeği:** Stres giderici, aşk, yorgunluk

☆ **Paçuli:** Açıklık, tutku

☆ **Lavanta Nanesi:** Güç, çalışma, zihinsel uyarıcı

☆ **Çam:** Zihinsel arındırıcı

☆ **Gül:** Anne Tanrıça, psişik farkındalık, aşk, duygusal şifa, keder

☆ **Biberiye:** Açıklık, çalışma, bellek, kararsızlık

☆ **Adaçayı:** Refah, güçlendirici, uyarıcı

★ **Sandal Ağacı:** Tanrı, Ay, cesaret, özgüven, azim

★ **Tea Tree:** Antiseptik, enfeksiyon giderici

★ **Kekik:** Psişik farkındalık, yolculuk, nezle ve gripte rahatlatıcı

★ **Kananga:** Genç Kız Tanrıça, aşk, kendi kendini taktir etme, zihinsel denge

Burçlar

Burçlara göre mum yaparken renk ve koku birliktelikleri çoğunlukla aşağıda olduğu gibi listelenir, ama yine size ve bireysel olarak çalıştığınız kişilere uygun olanları bulmaya çalışmalısınız. Bir burcun sivri uçlarında (belirtilen tarihlerin başı ya da sonunda) doğan kişilerin bir önceki ya da sonraki burçtan olabileceklerini aklınızdan çıkarmayın. Emin olmak için gökgünlüğü kullanarak kişinin doğum tarihi, saati ve yerine dikkat ederek gerçek burçlarını hesaplamanız ya da sizin yerinize bir astrologun bunu yapmasını sağlamanız gerekir. Yine de aşağıdaki liste birçok insan için kullanışlı bir kılavuzdur.

★ **Koç:** 21 Mart - 20 Nisan; kırmızı, al; sedir, akgünlük, misk

★ **Boğa:** 21 Nisan - 21 Mayıs; yeşil, turuncu; paçuli, gül, menekşe

★ **İkizler:** 22 Mayıs - 21 Haziran; sarı, turuncu; badem, lavanta, sandal ağacı

★ **Yengeç:** 22 Haziran – 22 Temmuz; kehribar, mavi; yasemin, gül, sandal ağacı

★ **Aslan:** 23 Temmuz – 22 Ağustos; altın, turuncu; akgünlük, misk, sandal ağacı

★ **Başak:** 23 Ağustos – 22 Eylül; sarı, yeşil; rezene, lavanta, paçuli

★ **Terazi:** 23 Eylül – 23 Ekim; yeşil, pembe; gül, kekik, menekşe

★ **Akrep:** 24 Ekim – 23 Kasım; mavi-yeşil, kırmızı; karanfil, çam, biberiye

★ **Yay:** 24 Kasım – 21 Aralık; mavi, menekşe; karanfil, sedir ağacı, küçük hindistancevizi

★ **Oğlak:** 22 Aralık- 2 Ocak; çivit, mavi, menekşe; servi, akgünlük, lavanta

★ **Kova:** 21 Ocak – 19 Şubat; menekşe, gökkuşağı; rezene, akgünlük, çam

★ **Balık:** 20 Şubat – 20 Mart; kızıl, beyaz; okaliptüs, yasemin, küçük hindistancevizi

Bu kesinlikle tam bir özdeşim listesi değildir– günler, haftalar, bitkiler vb. içeren çok daha fazla liste vardır. Özdeşimler üzerine daha fazla bilgi edinmek isteyenler için listeler sunan birçok kitap vardır. Size en iyi şekilde hitap eden kendinize ait bir liste tutmanızı da öneririm.

Tütsü Yapımı

Tütsü, çalışma ya da ritüel için ortam yaratmak, yapmak istediğiniz iş için doğru enerjileri harekete geçirmek ve birlikte çalışmak istediğiniz tanrı ya da tanrıların dikkatini çekmek için yakılır. Öyleyse, genel anlamda söylemek gerekirse tütsü, Tanrıları memnun etmek içindir. Bazı kokuları güzel bazılarınıysa kötü bulmak konusunda eğitildiğimiz için tütsünün her zaman hoşumuza gideceği sanılmamalıdır. Örneğin, iki yaşında bir çocuk anne babası tarafından eğitilmediği sürece dışkı kokusunu kötü bulmaz. O nedenle ilk başta bazı tütsülerin 'hoş' kokmadığını fark edebilirsiniz, ama önyargılarınızı bir kenara koyar ve elinizdeki işe odaklanırsanız işinize uygun bir tütsünün bu koşullar altında yakıldığında çok da kötü bulmazsınız, çünkü bunun çalışmanızı geliştireceğini bilirsiniz.

Tütsünün Majik yanına ek olarak, sırf kokusunu beğendiği için tütsü yakan birçok insan da vardır. Kabul edelim ki parfümlü hava, yemek kokusu ya da ıslak köpek kokusundan çok daha hoştur!

Bu noktada kendimi yalnızca kömürün üzerinde yakılan gevşek tütsünün yapımını anlatmakla sınırlayacağım. Tütsü çubukları, tütsü kağıtları ya da konileri yapmak mümkün olsa da, bunlar çok zaman alıyor ve evinizi kirletiyor. Ayrıca, tütsü çubukları kullanmak istiyorsanız onları her yerde kolaylıkla bulabilirsiniz. Kaliteli bir markanın tütsüleri daha iyi oluyor. Aradaki farkı anlamak çok kolay- kalitesi düşük ya da eski tütsülerden çok duman çıkar ve ağızda acı bir tat bırakır. Gevşek tütsülerin yapımı diğerlerine oranla daha kolaydır ve çoğunlukla çiçekler, yapraklar, kökler, ağaç kabuklarından, tahtadan ve sakız ya da reçinenin birleşiminden yapılır. Bazen yağlar ya da bal da eklenebilir, ama yanması için macun değil kuru bir birleşim gerektiğinden dikkatli olmak gerekir.

Tüm bunlar doğal malzemeler olduklarından gevşek tütsülerin yanmasını sağlayacak bir şeye ihtiyaç vardır ve en yaygın kullanılan şey Yeni Çağ uygulamaları için malzemelerin bulunduğu dükkanlarda satılan

'kendiliğinden tutuşan' kömür bloklarıdır. Çok duman ürettiğinden dış mekanlarda çalışmadığınız sürece mangal kömürü kullanmayın.

Kömür, yanarken büyük bir ısı ürettiğinden tütsünüzü içinde yakacağınız buhurdan ya da bir tür kap gerekir. Bu amaçla yapılmış olanları satın alabilir ya da küçük bir tabağa kum koyup bunu ısının çalışma alanınızı berbat etmesini, hatta yangın çıkarmasını önlemek için zemin olarak kullanabilirsiniz.

Gevşek tütsü yapmak için gereken ana malzemeler bir havan ve havanelidir. Bunları malzemeleri karıştırırken aynı boyutlara gelecek biçimde ezmek için kullanacaksınız. Aynı şeyi bir kase ve oklavanın ucuyla da yapabilirsiniz ama elektrikli bir doğrayıcı kullanmamalısınız, çünkü yapraklar makinede leke bırakmanın yanı sıra, her şeyi toz haline getirir. Ayrıca, yapımı tamamlanmış tütsülerinizi saklayacağınız steril bir kavanoz olmalı.

Birçok insan için tütsü yapmadığınız sürece çok miktarda tütsü yapma isteğinizi bastırın; tütsü hemen bitmediği gibi, gücü zamanla azalacaktır ve çok azımız kovalar dolusu tütsü kullanır!

Gevşek tütsünün malzemeleri iyi bir aktar ve kimyagerden alınabilir, ancak bazı malzemeleri bulmak daha zordur ve posta yoluyla satın alınabilir. Bazı otlar ve çiçekleri kendiniz yetiştirip kurutabilirsiniz, ama iyice kuruduklarından emin olun yoksa tütsünüzün hızla çürümesi ya da yoğun dumanlar çıkartarak yanma riskine girmiş olursunuz!

Majik aşçılığın herhangi bir aşamasında olduğu gibi, kendi tütsünüzü yaparken de deneme yanılma unsuru olacaktır. Malzemelerinizi karıştırırken sonucun amacınıza uygun olup olmadığını anlamak için duyularınızı kullanın ve malzemeleri saklamadan önce gerçekten de ihtiyacınızı karşılayıp karşılamadığını görmek için birazını yakın.

Tamamen tütsü yapımına adanmış bir dolu kitap var ama ben daha yaygın olarak ihtiyaç duyulanlar ve Sabbatlarda gerekli olanlar üzerinde duracağım. Mümkün olduğunca kolay bulunan malzemelere bağlı

kalmaya çalıştım ya da bulunamadığı taktirde yerine kullanılabilecek malzemeleri belirttim. Yapmak istediğiniz tütsü miktarına göre bir çay kaşığı mı bir yemek kaşığı mı kullanacağınıza kendiniz karar verebilmeniz için kullanılacak kuru malzeme miktarlarını "ölçü" olarak verdim.

Tütsüyü yaparken Majik hedeflerinizi gözünüzde canlandırmanız ve elinizdeki yapımını tamamladığınız ürünü düzgün bir biçimde etiketlemeyi unutmamanız yararlı olur. Yalnızca tarifinizi değil, aldığınız sonuçları da belirterek çalışmalarınızın kaydını tutmak da oldukça yararlıdır; böylelikle, sizin için sonuç veren şeylerle ilgili bir genel görüntü elde edebilirsiniz.

Fark ettiyseniz baştan beri 'tütsü yakmak' terimini kullandım– bu, tütsünün alev alev

yanması anlamına gelmiyor; daha çok yavaşça için için yanarak küçük miktarlar halinde kokulu duman vermesi gerekir, duman bulutları değil.

İstenmeyen Etkileri Uzaklaştırmak

Hastanızın üzerinde taşıdığı dış etkenler ya da gündelik duygusal yükler olabilir.

3 ölçü akgünlük

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü defne

(defne yapraklarını havana koymadan önce çoğunlukla bölmek ya da kesmek gerekir)

bir tutam tuz

(tuz, tütsünüzün kömürün üzerinde kıvılcım çıkarmasına neden olabilir)

Ritüele Hazırlık

Bunu Majik çalışmalarınız için ortamı hazırlamak, gerekli ruh halini yaratmak ya da geliştirmek için kullanın.

3 ölçü akgünlük

2 ölçü mür

1 ölçü sandal ağacı

1 ölçü gül yaprakları

1/2 ölçü tarçın

1/2 ölçü biberiye

1/2 ölçü defne

Esbat Tütsüsü

Tüm Dolunay ritüellerinde kullanmak içindir. Kutsal Alan yaratılmadan önce tütsünün yanmakta olduğundan emin olun.

2 ölçü akgünlük

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü gül yaprağı

birkaç damla misk yağı

Yeni Ay Tütsüsü

Bunu Yeni Ay çalışmaları ya da genç Kız Tanrıçayı onurlandırmak için yakın.

2 ölçü akgünlük

1 ölçü sandal ağacı

1 ölçü yasemin yaprağı

1 ölçü gül yaprağı

Şifa Tütsüsü

Bir Ayini veya fiziksel, zihinsel ya da duygusal şifaya ihtiyaç duyulduğunda kullanın. Ancak, kömürden çıkan artık duman rahatsız edebileceği için şifa arayan solunum sorunu olan birinin bulunduğu odada yakmayın. Bunun yerine Majiyi başka bir yerde yapın.

3 ölçü mür

1 ölçü gül yaprağı

1 ölçü okaliptüs

birkaç damla çam yağı

birkaç damla sedir yağı

Güç Tütsüsü

Herhangi bir Majik çalışmayı güçlendirmek için kullanın.

2 ölçü sandal ağacı

2 ölçü akgünlük

1 ölçü küçük hindistancevizi

1/4 ölçü yenibahar

1/4 zencefil (mümkünse zencefil kökü (yabani zencefil) kullanın)

Tanrıça Tütsüsü

İlahi Olanının her bir dişi formuna uygun Tanrıça tütsüsü vardır. Bu Yüce Anne'yi çağırmak için her amaca uygun bir tütsüdür.

3 ölçü mür

2 ölçü sandal ağacı

2 ölçü servi

1 ölçü nane

birkaç damla yasemin yağı

Tanrı Tütsüsü

Aynı şekilde, Tanrı için çok çeşitli tütsüler vardır. Yine bu, Ormanın Efendisini çağırmak için çok amaçlı bir tütsüdür.

2 ölçü aselbent (ya da akasya sakızı)

1 ölçü sedir

1 ölçü çam

1 ölçü ardıç yemişi

2 damla paçuli yağı

Fala Bakma Tütsüsü

Tütsüyü her türlü bilicilik uygulaması sırasında yakıp Tarot Kartlarınızı, rune taşlarınızı ya da fal bakma amaçlı kullandığınız araçlar neyse onları dumanının üzerinde gezdirin. Tütsünün dumanı gözlerinizi rahatsız ederse yaktığınız bir mumu buhurdanın yanına koyun; ısı dumanın yükselmesine neden olur.

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü portakal kabuğu (kendiniz yapıyorsanız iyice kuruduğundan emin olun)

1 ölçü besbase (kurutulmuş baharat olarak satın alın)

1 ölçü tarçın

1 ya da 2 damla karanfil yağı

Aile Ocağı Tütsüsü

Evde güvenli ve mutlu olmak için yakın. Ayrıca genel amaçla da kullanılabilir ve başkalarına verebileceğiniz güzel bir hediye olabilir.

2 ölçü mür

1 ölçü akgünlük

1 ölçü kırmızı sandal ağacı

1 ölçü ardıç yemişi

1/2 ölçü portakal çiçeği

1/2 ölçü gül yaprağı

1/2 ölçü vanilya (ya da birkaç damla vanilya esansı ya da özü)

Çok Amaçlı Tütsü

Herkes geniş bir tütsü koleksiyonu olsun istemez. Böyle bir durumda bu tütsü, her türlü çalışma için iyi bir seçimdir.

3 ölçü akgünlük

2 ölçü mür

1 ölçü yasemin ya da gül yaprağı

1 ölçü tarçın

bir tutam tuz

Samhain, 31 Ekim

2 ölçü akgünlük

2 ölçü sandal ağacı

2 ölçü haşhaş tohumu

1 ölçü akasya sakızı

1 ölçü mür

1/2 ölçü defne

1/2 ölçü kekik

1/4 ölçü yasemin çiçeği

1/4 ölçü gül yaprağı

Yule, 21 Aralık

2 ölçü akgünlük

2 ölçü çam iğnesi

1 ölçü sedir

1 ölçü ardıç yemişi

1/4 ölçü tarçın

1/4 ölçü küçük hindistancevizi

1/4 ölçü zencefil

1/4 ölçü portakal kabuğu

Imbolg, 2 Şubat

3 ölçü akgünlük

1 ölçü mür

1 ölçü tarçın

1/2 ölçü sandal ağacı

1/2 ölçü yasemin çiçeği

3 damla tatlı beyaz şarap ya da şeri

Ostara, 21 Mart

2 ölçü akgünlük

1 ölçü akasya sakızı

1 ölçü sandal ağacı

1/2 ölçü küçük hindistancevizi

1/2 ölçü portakal yağı

1/2 ölçü gül yaprağı

Beltane, 1 Mayıs

3 ölçü akgünlük

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü gül yaprağı

1 ölçü vanilya (ya da birkaç damla vanilya esansı ya da özü)

birkaç damla yasemin yağı

birkaç damla portakal çiçeği yağı

Litha, 21 Haziran

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü pelin

1 ölçü papatya

1 ölçü gül yaprağı

birkaç damla yasemin yağı

birkaç damla lavanta yağı

Lammas, 1 Ağustos

2 ölçü akgünlük

1 ölçü şerbetçiotu (ya da sandal ağacı ve birkaç damla bira)

1 ölçü elma baharı

1 ölçü böğürtlen yaprağı

Modron, 21 Eylül

2 ölçü akgünlük

1 ölçü sandal ağacı

1 ölçü servi

1 ölçü ardıç

1 ölçü çam

2 ya da 3 meşe yaprağı

İdeal olan tütsünün temiz bir cam kavanozun içinde ve serin karanlık bir yerde saklanmasıdır. Etikete yapım tarihinin yanı sıra ne tütsüsü olduğunu yazın. Kitabınıza tütsüleri yaptığınız saati, kullandığınız otları, zemeleri ve onları nereden temin ettiğinizi, kullandığınız miktarları, tarihi ve Ayın evresini yazın. Ayrıca, o anda kendinizi nasıl hissettiğ

izin yanı sıra, tütsüyü yakmadan önce ve yakarken aldığınız kokuyla ilgili izlenimlerinizi belirtin. Bazı tütsüler diğerlerine oranla daha iyi yanarken, becerilerinizi geliştirmeyi sürdürebilmeniz için tütsüyü kullandığınız saati de not etmek iyi bir fikir olabilir. Yeni formülleri denemek iyi bir fikir olsa da, yeni bir karışımı havalandırması iyi olan bir yerde, bir kapı ya da pencerenin yakınında yakın. Böylelikle, hoşunuza gitmeyen ya da çok duman çıkaran bir şey yapmışsanız dumanın evinizi sarmasını önlemiş olursunuz.

Yaşam Döngüsü Ziyafetleri

"Hepiniz benim adıma dans edecek, şarkı söyleyecek, ziyafet edeceksiniz..."

Cadılar, Sabbat adı verilen sekiz mevsimsel bayram kutlar. Bu bayramların bugün kutlandıkları tarihlerle, yapılandırılmış takvim ve geçen zamanı hesaplayan evrensel sistem kabul edilmeden önce kutlandıkları tarihlerin aynı olmadığı neredeyse kesin. Samhain, Imbolg, Beltane ve Lammas'dan oluşan ana Sabbatlar çevremizdeki dünyada olup bitenleri gözlemleyerek belirlenirdi. Böylece, Imbolg ilk kuzular doğduğunda, Beltane Mayıs'ta çiçekler açtığında, Lammas ilk hasat zamanı ve Samhain de kış yağışları başlamadan önce, daha fazla hasat toplanamayacağı kesinleştiğinde kutlanırdı. Yule, Oestara, Litha ve Madron'dan oluşan ara Sabbatlar, güneşin yolculuğuna, Kış ve Yaz gündönümlerine ve İlkbaharla

Sonbahar Noktalarına bağlıdır. Bu bayramlar büyük olasılıkla, insanların gün ve gece uzunluğundaki değişimleri gözlemleyebildiklerinde, yani asıl gündönümlerinden iki ya da üç gün sonra kutlanırdı.

Bir grup ya da Cadılar Meclisiyle çalışanlar için Sabbatların her birinde bir ritüel gerçekleştirilir ve ardından bir ziyafet verilir. Ancak, mevsimsel ziyafetleri, insanlara vaaz vermek ya da din değiştirmelerini sağlamak amacıyla bir fırsat olarak görmeyen, yalnızca mevsimle ilgili duygularını, grupları ve arkadaş ya da akrabalarıyla paylaşmaktan hoşlanan birçok Cadı vardır. Bu tür bir kutlama planlarken bayramın ilgili renklerini ve bol bulunan yiyeceklerini aklınızdan çıkarmayın. Ne tür bir toplantı planladığınızı da düşünmek isteyebilirsiniz- resmi olmayan bir parti, aile pikniği ya da yalnızca yetişkinlerin katıldığı resmi bir akşam yemeği olabilir.

Bu bölümde, söz konusu bayramlara uygun yiyecek ve içecekleri ele alacağım. 'Mönülerde' kendi damak zevkinize ve yaşadığınız bölgede yılın o döneminde bol bulunan yiyeceklerine göre bazı değişiklikler yapmak isteyebilirsiniz. Çoğu, genel yemek kitaplarından bulunabileceği ya da hazır olarak satın alınabileceği için her yemeğin tarifini vermedim. Herkesin yoğun bir yaşam sürdüğü bu günlerde ziyafet yiyeceklerini hazır olarak satın almak, en az mutfakta kendiniz yapmak için uzun zaman ve çaba harcamak kadar doğaldır.

Çeşitli yiyecekler yapıp baharatlı ve tatlı olanların arasında bir denge kurmaya çalışın. Tanıdığım bazı Cadıların sevgi dolu umutlarına karşın Oestara, Büyük Çikolata Tanrısına adanan bir bayram değildir! Bununla birlikte, ziyafetiniz için alışveriş yapmak, masrafları üstlenmek, hazırlık yapmak ve pişirmek gibi sorumlulukları paylaşmaktan çekinmeyin. Bazen en iyi partiler iş bölümü yapıldığında ve herkes yardım ettiğinde olur.

Hazır satılanlarından almayacaksanız içeceklerin bazılarının daha önceden yapılması gerekir. Mayalı içkileri ana malzemelerinden hazırlamanın her zaman mümkün olmadığını bildiğimden, bazıları için pratik tariflere yer verdim.

Bu bayramların kökenlerine kadar indiysem de, mönüleri yalnızca atalarımızın yapabileceği yemeklerle sınırlandırmadım. Sonuçta, imkanları olsaydı onlar da, koşulların kendilerine dayattığı sınırlı yiyeceklere bağlı kalmazlardı. Zanaatımızın gelenekleri yalnızca uzun bir tarihe sahip olanlar değil, yıllar içerisinde katkıda bulunanlar tarafından da oluşturulmuştur. Aynı şey bayramlarla ilişkilendirilen diğer gelenekler, beslenmenin yalnızca yeme içmeyle sınırlı kalmadığı etkinlik ve oyunlar için de geçerlidir.

Niye Mevsimsel bir Döngü İzlenir?

Yaşadığımız gün ve çağda doğayı fazlaca zorluyor ve yiyeceklerimizi dünyanın yarısını dolaştırarak kendimizi de birçok başka sorunlara açık hale getiriyoruz. Yerel kaynakları ve bol bulunan yiyecekleri kullanmak demek, buzdolaplı araçlarla kirliliğe katkıda bulunmamak, bir tür hastalığın bir bölgeden başka bir bölgeye yayılma riskini azaltmak ve son derece korkunç bir deneyim olduğunu varsaydığım yüzlerce kilometrelik bir yolculuğu yapmaları için canlı hayvanları daracık alanlara tıka basa doldurarak eziyet çekmelerine neden olmamak anlamına gelir. Tam bunları yazdığım sırada Kuzey Avrupa, birçok sağlıklı hayvanın zorunlu katliamına neden olan bulaşıcı bir hastalık olan şap hastalığının pençesindedir. Ama, en azından bana göre çok daha iğrenç edici olan bir şey var ki, o da birçok hayvanın kendisi ya da eti başka bir yere nakledilemediği ya da hastalık bulaştığı için yakılan olecek olması olasılığıdır. Bunun nedeni şap hastalığının insanlara bulaşabilmesi ya da bulaştığı hayvanları öldürmesi değil, kısmen hastalığa karşı aşı yapmış olsaydık etimizi başka ülkelere ihraç edebileceğimiz olmamızdır. Büyük Britanya'nın ihraç ettiği kadar kuzu ithal ettiği düşünülürse, bunun mevsim dışı yiyecekler yeme isteğinin körüklediği bir sorun olduğu açıkça görülebilir.

Konuya daha kişisel bir açıdan bakmak isterseniz, bol bulunan yeni yiyecekleri almak daha az nakliye ve ardiye masrafı demektir. Ürünün nereden geldiği ve hangi koşullar altında üretildiğini bilme şansınız artar. Ayrıca, çevrenizdeki insanları doğrudan desteklediğinizden yerel halka iyilik etmiş olduğunuz da söylenebilir.

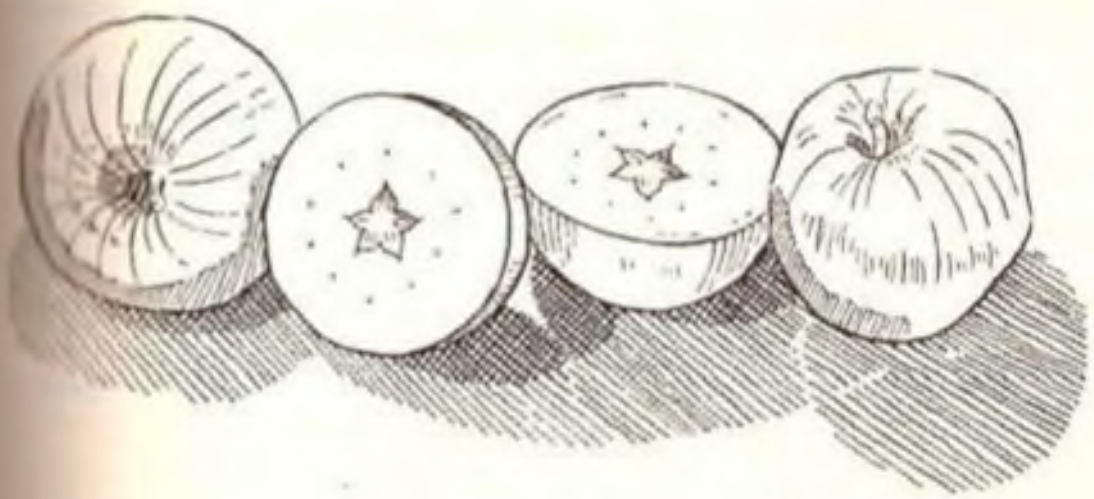
Buna ek olarak, bol bulunan yiyecekleri tüketmenin en büyük avantajı aynı yiyecekleri mevsimi olsun olmasın sürekli tüketmekten damak tadınızı usandırmamış olursunuz. Yıl içerisinde bazı şeyleri yiyemezsiniz ya da yememelisiniz demiyorum, yalnızca, bol bulunandan olabildiğince yararlanmak için beslenmenizi mevsime göre uyarlamanın yararını göreceğinizi söylüyorum.

Elbette ki bazı okuyucular mevsime özgü farklılıkların yaşandığı bölgelerde yaşıyor olacaktır ve Yaşam Döngüsüne karşı farklı şeyler hissedecektir, ama umarım bu kitap en azından bayramları nasıl karşılayacağınızla ilgili bir fikir verir.

Sekiz Bayram

Samhain

31 Ekim



Tanın çağında bu, insanların kışın soğuk günlerini geçirmek için ellerinde ne olduğuna uzun uzadıya baktıkları bir zamandı. Kış boyunca dayanabileceğine inandıkları ya da hasattan elde ettikleriyle daha fazla bakmayı sürdüremeyecekleri her türlü hayvanı kesip tuzlarlardı. Üç yüzden Samhain önemli bir bayramdı ve çoğunlukla yeni yaşamın başladığı ilkbahara kadar taze yiyeceklerin, özellikle de etin, son kez yendiği zamandı.

Bu bayramın: Eski yılın sonu ve yeni yılın başlangıcı; yaşayanlarla ölenlerin alemlerinin arasındaki perdenin en ince olduğu ve ruhların özgürce dolaşabildiği zaman; ziyafet sofranızda aramızdan ayrılanlara da yer ayırarak onları hatırlama zamanı; geleceğe bakıp gelecekte ola-

cak olayları görme zamanı.

Bu dönemde Bilge Kocakarı Tanrıça cüppelerini giyer, Tanrı da ... boyunca Yaban Avına önderlik edecek olan Avcıya dönüşür.

Samhain, çağdaş karşılığı Cadılar Bayramı (Halloween) olarak ... ileştiğinden bu bayrama yeni temalar katabileceğimiz yeni düşünce... elde ederiz: balkabaklarından fenerler oymak ve bütün yemeklerin ca... hayalet gibi ya da yalnızca korkunç görünecek şekilde hazırlamak bu... lara bir örnektir. Bu bayramın Kocakarıyı simgeleyen eski renkleri ko... kırmızı, mor ve siyah, Avcı için koyu yeşil ve siyahtı; son dönemlerde sonbaharın ve balkabağının turuncu rengi de eklendi.

Yemek İçin

Yılın bu zamanında bol bulunan yiyeceklerin arasında her türlü av ... -sülün, keklik, güvercin, tavşan vb.- ayrıca midye ve tarak gibi deni... ürünleri de vardır. Bunların çoğu yabani olduğundan ve dolayısıyla ata... larımızın çoğuna pahalı gelmezken, bugün oldukça pahalıdırlar. Ancak mevsim sebzeleri arasında ucuz ve her yerde bulunan Brüksel lahanası, lahana, yabani havuç, bezelye ve patates vardır. Ayrıca sonbahar hasadının son elmaları ve armutları vardır. Bu mevsim için birkaç ziyafet önerisi:

* Sade ya da içi doldurularak kabuklarıyla pişirilmiş patates. Ben, soğumuş patatesleri soyduktan sonra ezmeyi ve çeşit çeşit olmaları için çırpılmış yumurta, az pişmiş sebzeler, peynir, otlar ve baharat

eklemeyi seviyorum.

★ Sucuklar. Bu geleneksel bir yiyecektir ve etin kış boyunca dayanması istendiğinden içine çeşitli ot ve baharatlar eklenirdi. Sucuk yapan iyi bir kasap bulun ve ilginç olanlarını satın alın. Birçok süper market ve sağlıklı gıdalar satan dükkanlardan vejateryan sucukları bulabilirsiniz.

★ Izgarada rengi iyice koyulaşana kadar pişirilmiş pirzola ya da domuz bonfile şeritlerinin yanında servis edilen erikli ya da bol soğanlı geleneksel Hint turşusu.

★ Baharatlı domates sosuyla servis edilen peynir, otlar, ekmek içi ve sebzeyle doldurulmuş sakız kabağı.

★ Kabaktan fener yapacaksanız içini balkabağı çorbası ya da bol tarçın ve küçük hindistanceviziyle pişireceğiniz balkabaklı turta yapmak için kullanın.

★ Hamura sarılarak fırında pişirilmiş içi kuru üzüm ve baharat dolu elma.

★ Şans kurabiyeleri- Wicca kökenli olmasa da yetişkinlerin, geleceğin ne getireceğini kolaylıkla görmelerini sağlar.

★ Cadılar Bayramı temasına uydurulabilecek yiyecekler düşünürsek:

★ Kabağı uzunlamasına zikzaklı kesip, domates püresiyle boyayın ve fırında kızartın. İşte size timsah ağızları.

★ Minik pizzalar yapın ve korkunç yüzlere dönüşmeleri için zeytinle göz, ançüezle saç ve tatlı mısırla diş yapın.

★ Siyah makarna (mürekkep balığı sıvısından yapılır) ve bayrama özel hazırlanmış başka ürünleri araştırın..

İçmek İçin

Sert kırmızı şarap bu mevsimde Tanrıçayla Tanrıyı onurlandırmak için çok uygundur. Hatta azıcık brendi ve biraz şeker ekleyerek daha da lezzetlendirebilirsiniz.

Elma birkaç Sabbata çok uygundur ve bir elmayı tam çekirdek yerinden keserseniz ortasında daire içinde beş köşeli bir yıldız görürsünüz. O nedenle elma suyu, elma şarabı ya da Ay Işığı Hasadını (aşağıdaki tarife bkz.) deneyin.

Aile arasında bir toplantı olacaksa meyve sularından alkolsüz 'kuk teyller' ve köpüklü içkiler hazırlayın. Biraz parlak renkli gıda boyası eklediğiniz taktirde onları en cadı çocuğun bile damak zevkine uyacak şeytani içkilere dönüştürebilirsiniz (gıda boyası alerjisi olanlara dikkat edin!). Benim en sevdiğim iblis kanıdır: koyu yeşil renk olan, elma ve portakal suyu katılmış zencefilli bira. Gıda boyası sütlü içeceklere de eklenebilir, o nedenle süte bir adet muz, bir kepçe dondurma ve canlı kırmızı renk katacağınız vampirin kan içeceğini deneyin.

Ay Işığı Hasadı

Bol meyve ve baldan oluşan sert bir karışımdır ve birçok Sabbatta sunulur. Gelenek sel tarif pratik tarife göre çok daha lezzetlidir. İsteyeniz bolca ya da yıl boyunca birkaç kez içilecek kadar yapabilirsiniz. Pratik tarifi de lezzetlidir ama özgün tarifin yoğun tadını arayabilirsiniz; ayrıca oldukça pahalıya mal olur.

Ay Işığı Hasadı: Geleneksel Tarif

3 büyük portakal

2 adet limon

3 büyük elma

3 adet tarçın çubuğu

3 adet papatya

12 adet karanfil

3 adet küçük hindistancevizi

20 bardak (4 lt) su

2-3 kilogram bal

150-170 ml ılık suya karıştırılmış 2 yemek kaşığı (30 gr) yaş maya ya da şarap mayası

Portakal ve limonun kabuklarını kalınca soyun, ince doğrayıp beyaz lifli kısımları atın. Elmaları doğrayın. Tarçın çubukları, papatya, karanfil ve küçük hindistancevizleriyle birlikte 10 bardak suya ekleyin. Bir taşım kaynatıp ardından 30 dakika ağır ateşte pişirin. Süzün .. ardından 4 bardak soğuk su daha ekleyin. Balı karıştırarak katın. Daha sonra da bekletilmiş mayayı katın.

Bal iyice karışınca sıvıyı mayalama kilidi olan steril bir damacanaya aktarın. Damacanalar çoğunlukla ikinci el eşyalar satan dükkanlarda bulunur ve iyice yıkandıktan sonra bebek biberonlarını sterilize etmeye yarayan tabletler kullanılarak sterilize edilebilir. Mayalama kilidi yoksa damacananın ağzına bir plastik torbayı gazın genleşebileceği ama hava girmeyecek şekilde bağlamayı deneyebilirsiniz.

Karanlık, ılık bir yere koyun ve en az altı ay bekletin. Yaklaşık altı hafta sonra yükselen hava kabarcıkları görmeniz gerekir; yaklaşık altı ay sonra bunun sona ermiş olması gerekir. Devam ediyorsa biraz daha bekleyin.

Mayalanmanın sona erdiğinden kesinlikle emin olduğunuz zaman mantar tıpaları olan steril şişelere aktarın– şarap ya da şeri şişeleri çoğunlukla idealdir. Yeniden mayalanmaya başlamayacağında, emin olmak için bir hafta daha bekleyin. Yeniden mayalanmaya başlarsa mantarın yükselmesi hatta yerinden çıkmasından bunu anlayabilirsiniz!

Ay Işığı Hasadı: Pratik Tarif

Geleneksel tarifte oo işaretli noktadan sonra su katmayın, balı katın ve sıvı soğuduktan sonra 2 şişe votka ekleyin. Mantar tıpalı şişelere aktarın ve mayalanmaya başlamadığından emin olmak için bir ay dinlenmeye bırakın.

Eğlenmek İçin

Samhain yaşlılar için de gençler için de kesinlikle parti zamanıdır. Bu zamanda dünyanın dört bir yanında hem dinsel hem de dünyevi kutlamalar yapılır; Cadılar bayramını (Halloween), Guy Fawkes', geceyi ve Tüm Azizler Gününü (All Hallows' Eve) kutlarız, ama neredeyse her yerde ölülerin bu bayramının devamı niteliğinde olan benzer kutlamalara rastlayabilirsiniz.

Kapı kapı dolaşarak 'Şeker ver yoksa karışmam' denilen gelenek yine bu döneminde tartışmalı bir konudur. Kişisel düşüncem, rasgele kapı kapı dolaşmayı savunamam. Çocukların dolaşıp yabancıların kapılarını çalarak şeker istemeleri tehlikelidir- hem sonraki 364 gün boyunca yapmamaları gerektiğini söylediğiniz şey tam olarak budur. Ayrıca, görüş tüyü bir yana bırakın, bir grup çocuğun karanlıkta kapılarında kendilerinden ısrarla şeker istediği düşüncesi bazı insanların gözünü korkutur. Bu nedenle, başka anne babalarla bir araya gelip başlarında birinin bulunduğu bu kalabalığın yalnızca kendilerini bekleyen kişilerin kapılarını çalmasını sağlayabilirseniz, herkes güzel zaman geçirebilir.

Çocuklar ve gönlü genç olanlar için elma kapma yarışması basit ama eğlence olabilir. Elmalar suyun içinde (yere muşamba serin) ya da kapı aralığında iplerin ucunda asılı olabilir. Bu oyunun bir başka çeşidi de ambalajlı şekerleri sığ bir kaseyi dolduracağınız unun üstüne koymak ve yüzlerin bembeyaz oluşunu seyretmek olabilir. Oyuncuların elleri arkalarında tutmaları için yüreklendirin ama ellerini hemen kullanmaları gerekebileceği herhangi bir durumu göz önünde bulundurun.

bile bağlanmayın.

Bu, her türlü görücülük ve fala bakmak için geleneksel bir zamandır, o yüzden grup içerisinde gücenecek kimse yoksa, belki birileri Tarot falı bakabilir ya da bir başka gelecekle ilgili tahminde bulunma yöntemi deneyebilirsiniz.

Üçüncü, elmayı bir seferde soyup kabuğunu omuzlarının üstünden geriye atarak düştüğü yerde bir harfe benzeterek gelecekteki sevgililerin adının baş harfini görmeye çalışabilirler.

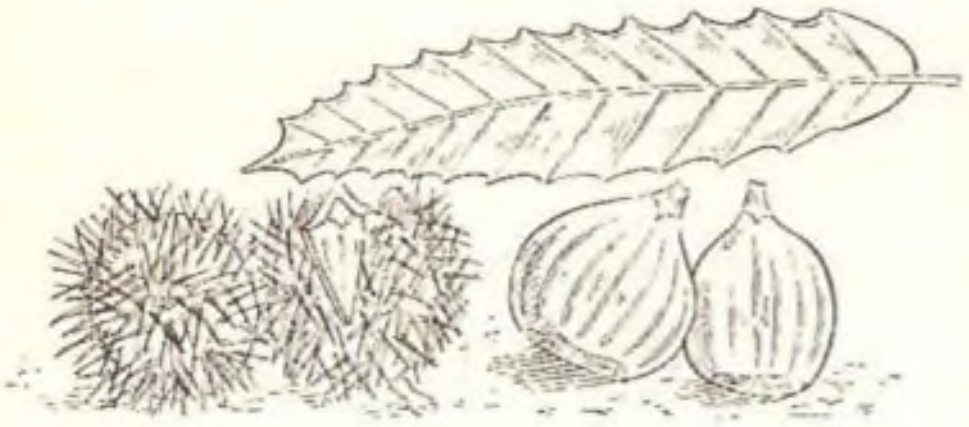
Kostüm balosu buzları kırmanın mükemmel bir yoludur. En utangaç konuk bile Cadılar Bayramında vampir kılığına girmekten sıkılmaz. Genç konuklar yüzlerinin boyanmasına bayılırlar. Ayrıca maske yapmaları için yüreklendirilebilirler (başlangıç için kağıt tabaklar kullanın).

Cinsiyetin batmasında bir sorun yoksa Bedenin Hangi Parçası oyununu oynayın. Yere muşamba ya da kağıt serilmiş son derece loş bir odada bütün konuklar gözlerini kapatır ve herkes sırayla parmaklarını bağırsakların (soğuk spagetti), göz küresinin (Çin eriği ya da kabuğu soyulmuş üzüm), dişlere (kurumuş mısır taneleri ya da şekerden yapılmış 'takma dişlere') ve beynin (jöle) içine batırırlar. Hayal gücünüzü kullanın ve bolca nemli bez ve havlu bulundurun.

Çoğu genç ve yetişkinler korku hikayelerine bayılır, o nedenle herkesin kendi kısa hikayesini yanında getirmesini sağlamaya çalışın. Bunu karanlık bir odada yapmak iyi bir fikirdir ama odada korkan herhangi birinin sığınabileceği aydınlık bir bölüm de olmalı.

Yule

21 Aralık



Kış Gündönümüne denk gelir; bu, gün ışığının azalmaya son verdiği ve daha uzun sürmeye başladığı noktadır. Gerçek tarihi yıldan yıla değişir de çoğu insan 21 Aralıkta kutlar. Güneşin yeniden doğuşunu kutladığımız zamandır. Noel'in müjdecisidir. Bu dönemde kararmaya başlayan yıla nezaret eden Çobanpüskülü Kralı yerini aydınlık günlere nezaret eden Meşe Kralı'na bırakır.

Bu bayramın geleneksel renkleri altın, Tanrıyı temsil eden renk, koyu ve açık yeşil, Tanrıçayı temsil eden renk ise koyu kırmızıdır.

Yemek İçin

Kış ortasında olduğumuz için geleneksel olarak hasadın sonunda ileriye için saklanan, bozulmayacak şekilde işlenmiş yiyecekler öne çıkar. Geleneksel Avrupa bayramlarında hindi yerine yaban domuzu, tuzlanmış sığır etí ya da av hayvanlarıyla kış sebzeleri, kurutulmuş baklagillere ve fındık ceviz gibi yemişlere yer verilirdi.

Yule'ın hemen arkasından kış sert yüzünü gösterdiğinden, bu bayramı

da çeşitli yiyecekler yapmak yerine farklı bir şey yapmaya çalışmak daha iyidir. Balla glaze edilmiş fırında domuz ve ale biralı sığır etli pay oldukça geleneksel bir yemektir. Büyük bir fırınınız ve çok sayıda konuğunuz varsa fırında kaz da mükemmel olur. Pişirmeden önce kayısı suyla eti yumuşatın, ardından bir fırın teli üzerinde kızartarak yağının altındaki fırın tepsisinin içine akmasına izin verin. Ayrıca güneş temalı yiyecekler yapın: Güneş şeklinde ekmek, çeşitli baharatlar ve yumurta sarısı peynirlerle kavrulmuş ay çekirdeği ve başka tohumlarolabilir. Yazdan kalma konserve meyveler -brendi şuruplu bütün erikler, baharatlı armutlar ve bal şuruplu bektaşi üzümü- tek başına servis edilebileceği gibi et yemeklerinin yanında ya da meyve turtaları ve puddingleri öncesinde sunulabilir. Kurutulmuş meyveler de kullanabilirsiniz- favorilerinizi seçip, akşamdan ılık elma şarabına yatırın ve kıyılmış ceviz gibi yemişlerle, ekşi kremayla ya da yoğurtla servis edin.

Erikli Puding

Kurutulmuş meyvelerin hepsi az miktarda kaliteli unla karıştırılarak bir çeşit tatlısı yapılır. Bu tatlı, hem bu yılın konservelerini tüketmeye başlamak yerine bir önceki kıştan kalma stoku bitirmek hem de pudingin yoğunlaşması için olabildiğince fazla zaman tanımak için çoğunlukla yılın başlarında yapılır. Bizim ailede çoğunlukla, bir kısmını kendimize saklamak bir kısmını da Yule'dan önce hediye etmek amacıyla içinde bulunduğumuz yılın bayramını bir sonraki yılın pudinglerini yaparak sonlandırırdık.

Oldukça zengin bir çeşit yapmak için kuru erikleri gece öncesinden ılık çayın içinde bekletin. Sonra erikleri çıkartıp süzün ve biraz şeker katılmış brendi dolu bir şişenin içine koyun. 3 ila 6 ay kadar bekletin. Ardından herhangi bir Noel Pudingi tarifindeki bütün kuru meyvelerin yerine brendi içinde bekletilmiş erikleri, her türlü sıvı malzeme yerine eriklerin içinde bekletildiği brendiyi kullanın. Tarifteki kuru malzemeleri aynen katın. Pudingi her zamanki gibi yapıp önceden pişirin ve ihtiyacımız olana kadar saklayın.

Daha geleneksel bir görüntü isterseniz, küre biçiminde bir puding yapın. Pişirmeden önce puding kabınızın (fırına dayanıklı kap) içini yağlı kağıt ve temiz bir kurulama bezi serin. Kağıtla bezi çekerek ıslatın büzüp top şekli oluşturun ve bir iple sıkıca bağlayın. İpin boşta kalan tarafını (pudinginizin yayılmaması için) puding kabınızın üzerinde duracak bir tahta kaşığa bağlayın ve bu şekilde pişirin.

Yule Kütüğü (Kütük Pasta)

Bu bayramın bir başka önemli unsuru da Yule Kütüğüdür. Gerçekte bayramın yiyecek yanıyla bir ilgisi yoktur (bkz. devamına Etkinlikler) ama çikolata kaplı İsveç keki (reçelli rulo kek) çağdaş bayramın bir parçası haline gelmiştir.

İçmek İçin

Şeker ve baharat katılarak kaynatılan ale birası ya da şarap son derece geleneksel bir içecektir ve kışın soğuğunu hissetmemenizi sağlar. İçine biraz brendi katıldığında da Wassail Cup* adındaki içkiye dönüşür. Şeker ve baharat katılarak kaynatılan elma şarabı da çok lezzetlidir. Beş ya da altı bardak elma şarabına karanfil, tarçın (toz tarçın, sıvının üstünde kaldığı ya da tortu yaptığı için çubuk tarçın bulmaya çalışın) ve küçük bir portakal dilimi ekleyip yavaşça ısıtın. Hangi Wassail Cup'ı yaparsanız yapın asla kaynatmayın, çünkü içkinin alkolü tamamen kaybolur!

Büyükçe bir tutam toz tarçın ya da bir çorba kaşığı en sevdiğiniz likör ilave edeceğiniz sıcak çikolata daha az geleneksel ama yine de çok güzel bir içecektir.

Ritüel amaçla, yapılan bal rakısı ya da ay ışığı hasadı (bkz. s.101), Tanrının dönüşünü karşılayan içkilerdir.

Eğlenmek İçin

Evi hep yeşil kalan dallarla, özellikle de hem Tanrıçayı hem de Tanrıyı temsil eden ve üzerinde kırmızı meyveleri olan çobanpüskülüyle süsleyin. Toprakla gökyüzü arasında yetiştiğinden çağlarca kutsal sayılan ökseotunu da kullanabilirsiniz. Yabani bitkileri korumak için bunları toplamak yerine satın alın.

Bu bayramı kutlamanın bir yolu tan ağarmadan önce kalkmaktır ama bu ortasında bu, fazla cesur olmayan kişilere uygun bir yol değildir. Bazı gruplar Güneşi seslenerek çağırmayı sever ama önemli olan bunun uyuması gerekenleri rahatsız etmeyeceğiniz bir yerde yapılmasıdır! Biz genellikle bunun ardından çok da geleneksel olmayan, kızarmış yumurta ve domuz pastırmalı sandviçler ve brendi katılmış sıcak çikolatayla 'ziyafet' çekeriz. Sağlıklı bir yiyecek olduğu söylenemez, ama Güneşin

* Bir tür ponç (Ç.N.)

ufukta belirişini görmek için erkenden kalkıp yüksek bir yere tırmandığımız için kesinlikle insanın içini ısıtan bir ödüldür.

Yule kütüğünün yakılması çoğunlukla Yule Ritüelinin bir bölümünü oluşturur ama bir aile etkinliğine de dönüştürülebilir. Dengede durması için tabanı düzleştirilmiş bir parça sağlam oduna veya kesilmiş bir dal parçasına ihtiyacınız olacak. Üstüne dikkatle her katılımcı için bir tane mum yerleştirin. Herkes sırayla mumunu yakıp bir sonraki mevsim için bir dilek tutmalıdır.

Piyesler ve maske takıp rol yapmak bu mevsimin önemli bir etkinliğidir. Yılın bu zamanında karanlık yerini aydınlığa bırakır ve Meşe ile Çobanpüskülü Krallarının savaşı (Meşe Kralı kazanır), Gawain ile Yeşil Şövalye ve Aziz George ile Karanlık Şövalyenin savaşı yeniden canlandırılabilir. Bunların üçü de aynı ana temaya dayanır: kararan ve aydınlanan günleri gören krallar savaşır ve ikinci grup galip gelir. Ancak iki grup da ölümsüz kardeşler olduklarından zafer geçicidir ve savaş, yaz gündönümünde tekrarlandığında bu kez diğer taraf galip gelir.

Eskiden Yule eğlencelerini idare etmesi için Kötü Yönetim Kralı seçmek bir gelenekti. Bu kişi rasgele seçilir ve görevi bayram sırasında bol eğlence ve kahkahanın olmasını sağlamak olurdu. Herkese görevler verir, şakalar yapar ya da oyunlar oynar ya da grubun her üyesinden sırayla herkesi eğlendirmesini isterdi. Başka bir seçenek de o gün için aynı görevleri yerine getirecek bir Kral ve Kraliçe belirlemek olabilir. Aslında, özellikle bu amaçla yapılan bir pastanın içindeki kuru fasulye ya da bezelyeyi bularak 'seçilirlerdi'. Genellikle çağdaş Noel pudingine içine gümüş paralar koymak buradan ortaya çıkmıştır.

Imbolg

2 Şubat

Yılın bu zamanında toprakta yaşamın ilk belirtileri, ağaçlarda ilk tomurcuklar, donmuş topraktan çıkmaya çalışan ilk çiçekler yeniden görülür. Koyunların doğum yapması beklenir ve bazı yerlerde ilk kuzular doğmuştur bile, böylelikle ilkbaharın yeniden geleceğini biliriz. Bu dönemde Tanrıça, umut ve gelecek yaşamın sözüyle Bilge Kocakarıdan Genç Kıza dönüşür. Biz de geri dönüşünü mumlarla kutlarız; çağdaş adını aylini (Candlemas) buradan gelmektedir.

Imbolg aynı zamanda, Briton Keltlerince Brigantia ve Hıristiyanlaştırıldığında Bridget olarak bilinen İrlandalı Ateş Tanrıçası Brede'nin (Bre-ed diye okunur) bayramıdır.

Bu mevsimin renkleri Tanrıça için beyaz ve sarı, bir kez daha genç ve bakirane olan Tanrı için açık yeşildir.

Yemek İçin

Bu festivalde taze yiyecekler bol olmasa da en azından kış aylarının tatsız ve gıda perhizini canlandıracak bir miktar taze yiyecek bulabilebilmelerinden dolayı atalarımız, çok mutlu olurlardı.

Bu bayramda kuzu eti idealdir. Pişirirken taze biberiye dalları ekleyebilir, biberiye ya da lavanta jölesiyle servis edebilirsiniz. Ayrıca, buhar-

da ya da alüminyum kağıtlara sararak pişirmek için taze sebzeler bu
maya çalışın.

Açık renkli ve yumuşak dokulu yiyecekler seçin– omlet, kiş, krep
çeşitleri vb. Krep gibi üç ana malzemeden oluşan birçok yiyecek
Tanrıçayı üç yönüyle kutlamak için çok uygundur. Tatlı olmak zorun
da değiller; sebzeli de olabilirler. Sebzeli krep yapmak için normalden
biraz daha kalın bir krep yapıp fırına dayanıklı bir kaba koyun ve
üstüne ince ince kıyılmış soğan, biber, tatlı mısır ve rendelenmiş peynir
yerleştirin. Kabı sıcak bir ızgaranın üstüne koyup peynirler eriyene
kadar bekleyin. Unutmayın ki, Yule'da yiyecekler çoğunlukla altın sarısı
ve koyu yeşil renkteyken, Imbolg'da krem rengi ve açık yeşil olmalıdır.

Şampanya Jölesi

Bu gerçekten de mevsimin duygusunu yaşatır. Jölenizi jelatin ve koşer
lü meyve suyundan (elma ya da beyaz üzüm) yapabilirsiniz. Ne kadar
meyve suyu ekleyeceğinizi belirlemek için jelatin paketinin üzerindeki
tarife uyun, ama meyve suyunun yalnızca üçte birini ısıtıp hava
kabarcıklarının kaçmaması için geri kalanını soğuk ekleyin. Şarap kade
hine birkaç parça meyve koyun –dilimlenmiş elma, üzüm ya da armut.
kadehin yarısını hâlâ ılık olan jöleyle doldurun ve ardından, kadehler
buzdolabına eğri bir şekilde koyun. Jöle donduğunda, ki kadehler de
tutulduğunda jölenin eğri durması gerekir, kalan boşluğa çırpılmış sade
yoğurt ya da krem yoğurt ekleyin. Servis etmeden hemen önce en üste
kullandığınız meyveden bir parça yerleştirin.

Donmuş Meyve Bombası

Bu da donmuş toprağa yaşamın geri dönüşünü yansıtan bir başka
mükemmel tatlıdır. Gece boyunca tatlı beyaz şarap ya da tatlı şarapta
marine edilmiş kuru meyveleri iyice süzdükten sonra hafif ezilmiş

kabuklu vanilyalı dondurmaya ekleyin. İyice karıştırın

(öyle edin ki dondurma çorba olmasın!), bir puding kapına alın, yüzeyini birkaç saatliğine ya da bir gece boyunca buzlukta bekletin. Servis etmeden önce yaklaşık bir saat serin bir odada bekletin. Bir iki taze çiçeğin yapraklarıyla süsleyebilirsiniz, ama önce zehirli olmadıklarını kontrol edin.

Mum Pastası

Bazı Zanaat geleneklerinde Yüksek Rahibe böyle bir zamanda Çembere (Bilge Kocakarıyı temsil ederek) siyahlar içerisinde girer ve ritüel sırasında kızları, kendisini soyarak beyaz cüppelerini ortaya çıkartıp başına ışıklardan oluşan bir halka geçirirler, kelimenin tam anlamıyla ışıklardan bir taç takarlar (Kızı temsil eder). Bu oldukça riskli işlem pratikte olarak şöyle de gerçekleştirilebilir: üstünde bir sürü (orada bulunan kişi başına bir ya da birden çok) mum olan yuvarlak bir pasta hazırlanıp masaya üzeri siyah bir bezle örtülmüş halde getirilir. Örtü kaldırılıp her biri gelecek mevsimle ilgili tutulan bir dilek olan mumlar yakılır. Pastanın kendisi de açık renkte olmalıdır ve üzerine şekerli krema sürülmüşse mevsimin simgeleriyle süslenmelidir.

İçmek İçin

İçecekler de mevsimin tazeliğini temsil edip, yaşam ve heyecan dolu olmalıdır. Bütçeniz uygunsa şampanya idealdir, değilse köpüklü beyaz şarap, limonata ya da maden suyu da uygundur. Aslına bakılırsa, maden suyu oldukça uygun bir içecektir, çünkü bu, ilkbaharın buzları çözüldüğü zamandır ve bazı bölgelerde kabarcıkların çıktığı buz gibi soğuk su bu dönemin bir işaretiydi. Maden suyu birçok kişinin kutlama içeceği olmasa da, turunçgillerden -limon, portakal, misket limonu ya da greyfurt- herhangi bir meyvenin, hatta biraz yeşil üzümün ya da

elmanın taze sıkılmış suyunu ekleyerek içmeyi deneyin.

Şubatın ilk haftasında havalar henüz ısınmadığından, meyve çayları da bu mevsime uygundur ve özelliklerine (bkz. Dokuzuncu Bölüm 'İçecekler ve Çaylar') ya da yalnızca tatlarına göre seçilebilirler.

Eğlenmek İçin

Yule'da yeniden doğan ışık kıvılcımının Imbolg'da güçlenişini kutlayın. Bununla birlikte, çoğunlukla hâlâ yılın ılık geçen bir zamanı olmadığından, filizlenen yaşam belirtilerini görmek için karda ya da erimekte olan buzda kısa bir yürüyüşün keyfini çıkartabilirsiniz. Bu zamanda daha çok iç mekanlarda yapılan etkinlikler tercih edilir!

Yukarıda söz edilen ışık tacı çoğu insan için elverişli değildir- başınızın üzerinde birsürü yanan mumla dolaşma düşüncesi bile herhangi birini tedirgin etmeye yetecektir! Ancak, onun yerine çiçeklerden oluşan bir çelenk (ya da halka) kullanabilirsiniz. Çiçekler bir araya getirilerek örülebilir ya da önceden alınacak bir sepet örgüsü halkaya dikilebilir. Bunları büyük çiçekçilerde bulabilirsiniz. Yine, beyaz, sarı ve açık yeşil renkli çiçekler seçin. Siz de benim gibi birkaç saatlik ömrü olan çiçekler için bunun büyük bir zahmet olduğunu düşünürseniz her zaman için ipekten yapma çiçekler ya da kendi yapacağınız kağıt çiçekler de kullanabilirsiniz.

Çocuklar kendi mum taçlarını yapabilirler. Bunun için başlarını saracak ve tacın üstüne çapraz olarak tutturulacak iki parçaya yetecek miktar

ir karton kesebilir ve sonra da (mum olarak) bir tuvalet kağıdının ortasındaki karton ruloyu bantla tam ortaya sabitleyebilirler. Tüm bunları beyaza boyanmalı ve taç kısmı sarı ve gümüş çiçeklerle, kuzularla ve ile süslenebilir. 'Mumun' üstüne turuncu kağıtla bir 'alev' de yapın.

Avrupa'nın birçok yerinde su kaynaklarını süsleme geleneği hâlâ devam eder. Bu ritüel Hıristiyan öncesi dönemde Gelin kutlamalarından bu zamana gelmiştir. Ne yazık ki, bu Imbolg sırasında pek olmaz, ama bulunduğunuz bölgede bu tür bir etkinlik olup olmadığını araştırın. Başka bir seçenek de suya bir iki madeni para atmak için yakınlardaki bir kuyuya gitmektir. Bu kadim geleneğin su ruhlarını yatıştırdığına ve gelecek mevsimle ilgili dileklerin, yüksek sesle söylenmedikleri taktirde, gerçekleştiğine inanılır.

Oestara

21 Mart

Sakson Bahar Tanrıçası Eostar'ın (Eostra ya da Ostara diye de bilinir) bayramıdır. Simgesi yumurta ve daha sonra çağdaş bayramlarda tavşana dönüştürülen yaban tavşanıdır. Yalnızca bedenle toprağın değil aynı zamanda zihnin, umudun ve dileklerin de bereket bayramıdır. Bu tohumların geleneksel olarak ekildiği zamandı.

Bununla birlikte, gün ve gecenin dengede olduğu İlkbahar Noktası ve yaşamımızda da bu dengeyi bulmaya çalışırız. Eskileri elden çıkarır (bahar temizliği buradan çıkmıştır) yenileri tedarik ettiğimiz zamandır. Zanaat içerisinde bunu eski korku ve endişeleri, eskimiş suçluluk duygularını ve tamamlanmış tasarıları bir kenara bırakıp yeni umut ve arzular bularak gerçekleştiririz. Toprak nasıl ki yeniden doğuşu keşfediyorsa, biz de aynı şeyi kişisel yaşamımızda yaşarız.

Bu, ekinokslardan biri ve dolayısıyla astronomik bir olay olduğundan Oestara'nın gerçek tarihi yıldan yıla değişebilir. Atalarımızın gündüzün geceye göre uzadığından emin olmak için birkaç gün sonrasını beklediklerı neredeyse kesindir.

Bu bayramın renkleri sarı ve açık yeşil tonlarıdır.

Yemek İçin

Bir kuzu kadar dana eti de çok uygundur ve ikisi de bolca bahar yaprağıyla servis edilmelidir. Bu bayramda özellikle Leicestershire'da yaban tavşanlı pay yemek eski bir gelenekti, ama yaban tavşanları yılın bu zamanında Tanrıça için özellikle kutsal olduğu ve artık çok az sayıda bulunduğu için bunun tam tersini yapmanızı öneririm.

Bu bu zamanında kara hindiba çiçekleri ve ısırganlar çıkmaya başlar. Onları yolmak yerine mutfakta kullanmayı deneyin. Isırgan yapraklarını ıspanak gibi pişirin: bir yemek kaşığı suyla pişirilen bir tava dolusu taze katı yağ, limon suyu ve karabiberle servis edilebilecek birkaç dakikalık yemeğe dönüşür.

Taze kara hindiba yaprakları da salatalarda mükemmeldir. Taze kökleri sert ve acı olabileceğinden yalnızca bu mevsim yetişmiş kökünü kullanmaya dikkat edin. Kara hindiba yapraklarından ayrıca lezzetli çay olur.

Isırgan Çorbası

500 gram ısırgan yaprağı

2 diş ince kıyılmış sarımsak

2 yemek kaşığı (30 gr) katı yağ

150-170 ml sebze suyu

1/2 lt yağlı süt

Isırgan yapraklarını yıkayıp kıyıp, yağ ve sarımsak ile kavurun. Sebze suyunu ekleyin ve bir taşım kaynattıktan sonra 5 dakika ağır ateşte pişirin. Kevgirden geçirin. Sütü ekleyip ısıtın. Kaynamasına izin vermeyin. Bir kaşık krema ve taze ekmekle servis edin.

Bayram Pastası

Yılın bu zamanında Bayram pastası da yapılır. Bu, küçük hindistan cevizi, tarçın, zencefil ve karışık tatlı baharatlarla yapılan bildiğimiz pandispanyadır. İki pandispanya pişirilir ve arasına badem ezmesi sürüldükten sonra yumurta biçimindeki badem ezmeleriyle süslenir.

Badem Ezmesi

Kimyasal bir tada sahip hazırlarını kullanmaktansa badem tadını bileceğiniz kendi badem ezmenizi yapmak için zaman ayırabilirseniz çok daha iyi olur.

250 gram pudra şekeri

250 gram toz şeker

500 gram badem

1 çay kaşığı vanilya esansı ya da özü

2 adet yumurta

limon suyu

Pudra şekerini bir kaseye eleyin ve toz şekerle bademleri ekleyin. Vanilya esansını da ekleyin. Yumurtaları hafifçe çırpıp, sert bir hamur oluşturacak kadar limon suyuyla birlikte katın. Biraz yoğurduktan sonra hamuru açın. Çatlayacağından, kurumasına izin vermeyin.

Daha önce de belirttiğim gibi, birçok Cadının düşüncesi/umudunun aksine, Oestre'yi kutlamak için çikolatanın dışında başka şeylerde yemek mümkündür. Bununla birlikte, dükkanların yumurta ve tavşan şekilli çikolatalarla dolup taştığı yılın o zamanına onca yakınken bu tür yiyeceklerden "Tanrılar adına" kaçınmak mantıksız olacaktır! O nedenle ziyafetinizde çikolataya da yer ayırın.

İçmek İçin

Yılın bu zamanında Tanrıçayla Tanrıyı onurlandırmak için yeni, yıllanmış meyveli kırmızı şarap bulmalısınız. Her türlü meyveli şarap ve bunlar da (alkollü gazoz olmaz) bu mevsime özgüdür. Hasat döneminde kendi şarabınızı yapacak zamanı ve isteği bulabilmişseniz, şarabın en lezzetli oldukları andır.

Bira ve bira yapmaya hevesli olanlar daha sonra içmek için kara hindiba ya da ısırgan şaraplarını, hatta ısırgan biralarını bu dönemde hazırlamaya başlayabilirler.

Eğlenmek İçin

Eğer arkadaş ve akrabalarınız varsa bu dönem bir bahçe partisi yapmak için mükemmel bir zamandır. Bu, akıl (ve bol bol içecek) isteyebilecek en yaşlıdan, her zaman toprakla oynayıp tohum ekmekten zevk alan en küçüğe kadar herkesin rol alabileceği bir etkinliktir. Toprak, kıştan kalan ölmüş bitki ve yapraklardan temizlenebilir, fazla büyümüş olanlar budanabilir ve yeni bitkilerle tohumlar ekilebilir. Bu şekilde yapılacak bir kutlama olduğundan, işiniz bittiğinde grupça birlikte yiyebilmeniz için herkesin gelirken yanında bir şeyler getirmesini sağlayın.

Böyle bir şeyi çevrenizdekilerden isteyemeyeceğinizi düşünüyorsanız, Tanrıçanın onuruna arkadaş ve akrabalarınıza verebileceğiniz küçük ödül paketleri hazırlayın.

Yumurta avı çocukların çok sevdiği bir oyundur. Bu oyun iç ya da dış mekânlarda oynanabilir. Çok sayıda küçük yumurtaların bazılarını zor, bazılarını içinse bazılarını kolay yerlere saklamayı unutmayın. Yaşça biraz büyük çocuklara 'engel olmak' için küçüklerden bir süre sonra aramaya başlamaları için bekletebilirsiniz.

Çocuklar için bir başka geleneksel etkinlik de yumurta süslemedir. Çe
sayıda iyice haşlanmış (katı) yumurta, boya ve fırça temin edin
yumurtasını en güzel süsleyene bir ödül verin. Bu yumurtalar, yem
ta avında da kullanılabilir, böylelikle çocukların hasta olmalarına n
olacak bir sürü yumurta şeklinde çikolata bulup yemelerini önle
bilirsiniz. Yumurta şeklindeki çikolatalar ödül olarak ve/veya yarışma
her katılan çocuğa verilebilir.

Her yaştaki insanın katılabileceği bir başka yumurta oyunu da
geleneksel kaşıkla yumurta taşıma yarışmasıdır. Oyunda haşlan
yumurta ya da yumurta şeklinde çikolatalar kullanılabilir. Gerçekten
başka eğlenceli oyun da konukların yumurtaları burunlarını ya
dirseklerini kullanarak yerde yuvarlamaya çalışmalarıdır.

Beltane

1 Mayıs

Beltane yılın en önemli ikinci bayramıdır. Tanrıça Genç Kız cüppesinden kurtulup Anneninkileri giyer. Tanrı gençliğin verdiği sorumluluğu bir kenara bırakıp eş olarak yerini alır ve biz de evliliklerini kutlarız. Beltane bir bereket bayramıdır ve eskiden bütün bekâr erkek ve kızlar yeşil giysiler giyip kendilerine eş bulmak için geceyi ormanda geçirirlerdi. Buna kibarca 'Mayısta buluşma' denirdi ve işte bu yüzden bu bir bahar dalı getirmek uğursuzluk sayılır, çünkü bir gece önce başkasıyla bir gece geçirildiğini belirtirdi! Mayıs akşamı sonrasında doğan çocuklar Tanrının çocukları olarak görüldüğünden özellikle kutsal sayılırlardı. Bu gelenek daha sonra Mayıs Kraliçesinin seçilmesi, onun da eşini, Mayıs Kralını seçmesiyle ve birlikte Mayıs şenliklerine önderlik etmeleri biçiminde kutlanmaya başlandı. Bu şenliklerin arasında Cromwell'in 17. yüzyılda yasakladıktan sonra Britanya'da yeniden canlanmaya başlayan bir başka bereket ritüeli olan çiçeklerle süslü direğin (Maypole) çevresinde dans etmek vardı.

Tanrıçayla Tanrının evliliğini korumak için birçok Cadı ve Pagan ailesi düğünlerini ya da bu dönemde verilen adıyla Evlilik Akitlerini kutlarlar.

Beltane aynı zamanda Güneş Tanrısı Bel'in de bayramıdır ve şenlik ateşleri yakıp verimliliklerini garantilemek için sığırlarla çiftlik hayvan-

larını bu şenlik ateşlerinin arasından geçirmek bir gelenekti. İnsanlar kendileri de verimli olabilmek için bu ateşlerin üzerinden atlarlardı.

Samhain gibi Beltane de âlemlerin arasındaki sınırların en ince olduğu zamandır, ancak bu kez yalnızca şaka ve mizah ruhları geçiş yapabilirdi. Yılın bu zamanında Pan, Puck ve Loki gibi düzenbaz tanrılar çağrılabilirdi, ama Tanrıların da bir espri anlayışı olduğundan sonuçlarına katlanmak zorundasınız!

Bu bayramın renkleri Tanrıça için parlak kırmızı ve gümüş, Tanrı için yeşil ve altındır. Ayrıca Tanrıça için mavi ve altın olabileceği gibi, Tanrı için de kırmızı ve altın olabilir.

Yemek İçin

Bu bayram Tanrıçayla Tanrının evliliğini kutladığına göre büyük bir ziyafet, bir düğün yemeği için gerçekten iyi bir zamandır. Hava yeterince güzelse bazı geleneksel Beltane oyunlarının da oynanabileceği yılın ilk pikniği yapılabilir.

Geleneksel tarzda hazırlanmış garnitürler ve ev yapımı elma sosuyla servis edilen kızarmış domuz bu bayram için iyi bir ettir. Az pişmiş bahar sebzeleri ve otlarla servis edin ya da bunları çorba, pay ve salata da kullanın. Ayrıca dondurma ya da şerbete taze otlar katmayı deneyin.

Salatalık Çorbası

1 adet ince kıyılmış küçük soğan

1 adet salatalık

1 yemek kaşığı (15 gr) katı yağ

150-170 ml sebze suyu (ya da iri bir tutam tuzlu su)

1/2 avuç dolusu kıyılmış taze maydanoz

1/2 lt süt

Salatalığı soyup ince ince kıyın. Soğanı kıyın ve rengi dönmeden, yalnızca yumuşayana kadar yağda kavurun. Sebze suyunu ve maydanozu ekleyin, bir taşım kaynatıp ardından 5 dakika ağır ateşte pişirin. Kuvgirden geçirip sütü ekleyin.

Sıcak servis edecekseniz ılıtın, ama kaynatmayın; soğuk servis edeceksiniz bir tutam daha tuz atıp birkaç saatliğine buzdolabında bekletin. Servis etmeden hemen önce büyükçe bir kepçe yağsız krema ekleyin. Salatalık yerine kereviz sapıyla da pişirebilirsiniz.

Yılın bu zamanında tavuk tarifleri de uygundur. İçine bir adet soğan ya da göğüs kısmının derisiyle eti arasına sarmısak ve biberiye koyarak fırında kızartmayı deneyin. Tavuğun dışına tatlı domates, erik ya da hüsnü* sosu sürün. Piknik yapmayı planlıyorsanız üvez ya da lavanta jeleli, marul yapraklı, solucan otlu ve rokalı tavuk sandviçlerini ya da mayonezli dilimlenmiş tavuk ve haşlanmış yumurtalı sandviçlerini deneyin. Mürver çiçekleri önce çırpılmış yumurtaya sonra una bulanarak bol sıvı yağda kızartıldıktan sonra toz şeker ve kremayla servis edilebilir. Mürver çiçekleri ayrıca dondurma ve şerbetleri tatlandırmak ya da mürver çiçeği şarabı yapmak için de kullanılabilir.

İçmek İçin

Bu zamana en uygun içecek balayı içeceği de denilen bal rakısıdır. Onun dışında tatlı şaraplar ve likörler olabilir. Köpüklü maden suyuyla yapılacak mürver çiçeği likörü de mükemmel olur.

* Bura fasulyesi, sarmısak, acı biber ve çeşitli baharatlardan oluşan. Çin mutlağına ait acı-tatlı bir sos (Ç.N.)

Eğlenmek İçin

Sayıca çok kişiyseniz bir Mayıs Kraliçesi seçin (kıskançlık yaşanmamak için genellikle en iyisi kura çekmektir) ve Kraliçenin, Mayıs Kralı seçmesine izin verin. Bu iki kişi taçlarını takar ve şenlikleri yönetirler. 'Kraliyet' çifti için taht ve pelerinler hazırlayarak bu töreni daha da ayrıntılı olarak gerçekleştirebilirsiniz.

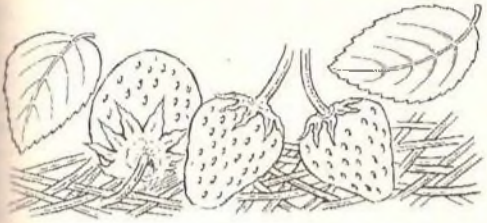
Birçok övünen bahçe sahibinin baş belası olan margaritler, şu küçük beyaz çiçekler bu zamanda bolca görülür. Margarit zinciri yapma yarışı düzenleyin ve en uzun ve güzel zinciri yapana bir ödül verin.

Yapabilirseniz çiçekle süslü bir direk dikin. Bunu yapmanın basit bir yöntemi bir bahçe şemsiyesi ayağına uzun bir süpürge sapını güvenli bir biçimde telle bağlamaktır. En üstüne çok sayıda uzun kurdeleler ya da flamalar bağlayın ve dans edenlerin yarısının saat yönünde, diğer yarısının saat yönünün tersine doğru ilk grubun önce sağından sonra solundan dans ederek kurdeleleri örmelerini sağlayın. En üste çiçeklerle süslü bir çelenk yerleştirin. Kurdeleler direğin çevresini sarınca çelenk zarif bir biçimde aşağıya inmelidir. Birkaç deneyimli Mayıs Dansçınız yoksa bunu başarmanız neredeyse imkansızdır ama genel karışıklık ve kahkaha durumu kurtaracaktır.

Bahar bayramı, takvimde yeniden bir bayram olarak göründüğünde bölgesel etkinlikleri izleyin. Bir grup insanı bir törene, yürüyüşe ya da festivale götürmek çok eğlenceli olabilir.

Litha

21 Haziran



Yaz Gündönümü. Bu andan itibaren gündüz saatleri kısalmaya, karanlık saatler uzamaya başlayacaktır. Güneş gücünün doruğundadır ve kuzey yarımkürede yaz bu dönemde başlar. Bu dönemde Meşeyle Çobanpüskülünün savaşı yeniden başlar, ancak bu kez Meşe Kralı yerini Çobanpüskülü Kralına bırakır.

Bu bayramın renkleri altın sarısı ve turuncudur ve Tanrı altın, Tanrıça kırmızı giyer.

Yemek İçin

Ziyafetlerinizde tema olarak altın rengini korumaya çalışın: havuçlar, portakallar, Güneş şekilli ekmekler kullanabilirsiniz. Artık yaza iyice

girildiğine göre bir piknik için kızartma ya da barbekü yapmanın tam zamanıdır. Hayal gücünüzü olabildiğince kullanarak çeşitli salatalar yapın: biraz portakal suyu eklenip çeşitli otlarla yapılmış yeşil salata, üzerine taze çekilmiş karabiber ve tuz serpilmiş dilimlenmiş domates, üzerine zeytinyağlı salata sosu gezdirilmiş zeytin ve keçi peynirli salatalıklar, ayrıca yoğurda karıştırılmış dilimlenmiş elma ve ceviz, portakal ve limon suyunda rendelenmiş havuç, elma ve kavunlu karışık marul salatası, zeytinyağı ve sarımsak soslu haşlanıp soğutulmuş nefis, limon suyu, zeytin, kaya tuzu ve karabiberli kuskus, domates sosu patates ve ançüez salatası.

Barbekü yapıyorsanız, etlerin dışının kömür olması içininse kırmızı kalması sorununu marine ederek ve mikrodalga fırında önceden pişirerek önleyebilirsiniz. Böylelikle geriye yalnızca barbeküde sadece kızartmak kalır. Yiyecekleri daha da lezzetlendirmek için kömürün üzerine taze ot filizleri serpin.

Sebzeler barbekünün üzerine konmadan önce üzerlerine ot serpilip biraz sıvı yağ gezdirildikten sonra alüminyum folyoya sarılarak hazırlanabilir. Aynı şekilde balıklar da içlerine otlar ve baharatlarla doldurulup alüminyum folyoya sarılarak pişirilebilir. Çocukların çok sevdiği tavuk nuggetları ya da parçalarını da folyo içerisinde pişirebilirsiniz. Kendi dana burger karışımınızı yapmak isteyebilirsiniz. İyice soğuttuktan sonra tezgaha yayın ve çocuklarınız için istediğiniz şekillerde kesin.

Yaz ayrıca dondurma zamanıdır. Ana malzemelerinden kendi dondurmanızı yapabilir ya da hazır olarak satın aldığınız dondurmalarda zevkinize göre değişiklikler yapabilirsiniz. Bunun için biraz yumuşamasını bekleyip, kendi malzemelerinizi ekledikten sonra iyice karıştırıp yeniden dondurmalısınız. İçine ezilmiş her türlü tatlı bisküvi eklenebilir- çikolata parçalı ya da süt tozu ve malttan yapılmış bisküvileri deneyin. Çilek ve ahududu gibi yaz meyveleri kevgirden geçirilerek ya da olduğu gibi eklenebilir ama turunç tadı katmak için en iyisi bıra kıyılmış meyve kabukları ve biraz meyve suyu kullanmaktır. Başka bir seçenek de eşit ölçülerde şekerle suyu, şeker tamamen eriyene kadar

...ştırmak ve buna meyveyi ekleyerek meyve şurubu yapmaktır. ...ndırmaya katmadan önce iyice soğumasını bekleyin. Nane ya da ...lan gibi tatlı otlar ve tarçın ya da küçük hindistancevizi gibi baharat...ı yatmak da farklı bir lezzet verir. Rendelenmiş hindistancevizi gibi ...ık malzemeler kullanacaksanız tatlarını bırakmalarına yeterince ...ten tanıdığınızdan emin olun. En sevdiğiniz çikolatadan doğraya...ğınız parçaları da ekleyebilirsiniz. Olabildiğince en kaliteli dondur...ası satın almaya çalışın. Vanilyalı dondurma neredeyse eklenecek her ...ılı malzemeyi kaldırır, ama her zaman için diğer dondurma çeşitleri...de süsleyebilirsiniz.' Kahveli dondurmaya dövülmüş cevizli şeker...ası, sert karamela/fıstıklı çıtır şekerli ve şeftali ya da limon şerbetine ...nmış dilimleri eklemeyi deneyin.

İçmek İçin

...ğel sırasında Tanrıçayla Tanrı sert kırmızı şarap, şeri ya da portoyla ...ndırılır ama kutlamalar ve ziyafetler için altın renkli sıvılar çok ...ygundur– elma şarabı, light bira, beyaz ve lâl şaraplar (özellikle tatlı ...ları), sert şeri, bal rakısı ve özellikle yaz meyvelerinden yapılmış ...eyve suları. Maden suyuyla ve yalnızca yetişkinler için votkayla ...ıştırabileceğiniz biraz meyve suyu içeren meyve püreleri bulmaya ...ışın.

...ava sıcaksa güçlü sert şarapları, şerileri limonata ya da maden suyuy...a 'soğutun.' Yaz kokteyli havası yaratmak için birkaç parça meyve ya ...a nane yaprağı ekleyin. Gençler susuzluğu yalnız sıcak havaların değil, ...ok sert meyve pürelerinin (meyve suyu içecekleri) de artırdığını unut-

mamalıdır.

'Salatalık sandviçini' deneyin: bir ölçü sek cin, 3/5 ölçü tonik ve iki ya da üç dilim salatalık.

Limonata

Ev yapımı limonata gerçekten daha lezzetlidir. İhtiyacınız olan malzemeler:

3 adet limon

12 yemek kaşığı (180 gr) şeker

3,5 - 4 bardak (750 ml) su

Limonları iyice yıkadıktan sonra kabuğunu ince ince soyun. Kabukları, şekeri sıcağa dayanıklı bir sürahiye koyun. Suyu kaynatın ve sürahinin içindeki malzemelerin üzerine dökün. Ağzını kapatıp ara sıra karıştırarak soğumasını bekleyin. Ardından kabuğu soyulmuş üç limonun suyunu ekleyin. Süzün ve soğuk servis edin.

Eğlenmek İçin

Yule'da olduğu gibi Litha'da da Güneşi karşılamak için tan ağarmadan kalkmak gelenektir. Ancak Yule'dan tek farkı gündoğumunun çok daha erken saatte olmasıdır, o nedenle belki de bu, gece uykusunun iyice alınmasını gerektiren bir işi ya da başka bir görevi olmayan, kendini buna adamış birkaç kişinin gerçekleştirebileceği bir törendir. Ancak Litha uygun bir güne denk gelirse belki de en iyi kutlama yöntemi konukların gün ağardıktan sonra uyuyabilecekleri bir sabahlama partisi olabilir.

...lab da olduğu gibi, Meşe ve Çobanpüskülü Krallarının savaşı can...dırılabilir ve bunu herkesin katılabileceği bir yarışmaya dönüştüre...bilirsiniz. Grubunuzu iki takıma ayırın ve yarışmayı tek ya da birkaç ...kişiden oluşturun (berabere kalınmasını önlemek için tek sayıdan ...olmalı). Yarışma istediğiniz kadar zorlu olabilir. Halat çekme ...müsabakası ya da koşu yarışları gibi fiziksel etkinlikler ve satranç, dama ...ya da briç gibi zihinsel etkinlikler düzenleyebilirsiniz. Küçükler grup ...oyunları ya da zar oyunu oynayabilirler. Yetişkinlerin oyunları çok da ...büyüklere göre olmamalı– çoğunlukla güç ya da ciddiyet gerektiren ...oyunlardansa yumurta yarışında daha çok eğlenilir.

...Organizasyonu çocukları 'hazine avına' gönderin. Çevrede bulunabile...cek nesnelerle ilgili bir liste yapın– kırmızı bir taş, yuvarlak çakıl taşı, ...dallı bir ağaç dalı, iki tane margarit, madeni para vb. Onları yabani ...bitkileri yolmamaları ya da canlı bitkileri koparmamaları konusunda ...uyarın ve ardından, listedeki her şeyi bulup getiren ilk çocuğa ödül ...verin. Başka bir seçenek de, çevre uygunsa hep birlikte çakıl ...taşlarından, ağaç dallarından vb. güneş şekli yapmalarını sağlamaktır.

Lammas

1 Ağustos

İlk hasat bayramıdır ve yılın bu dönemi geçmişte büyük bir sevinç nedeni olmalıydı. Ekinleri toplamak, ardından da kutlama yapmak için erkek, kadın ve çocuklar bir araya toplanırlardı. Lammas aynı zamanda da 'somun ayini' olarak da adlandırıldı ki, bu, ilk hububat ve ekmeğin ne kadar önemli olduğunu hatırlatır. Bununla birlikte Lammas; Güneş Tanrısı Lugh ve hâlâ zencefilli çörek adamla tasvir edilen Kurbağa Kralının bayramıdır. Lammas somunu buğday demeti, Güneş ya da Lammas temalarından herhangi birini temsil eden adam şeklinde olmalıdır.

Bu bayramın renkleri Tanrı için altın sarısı, sarı ve turuncu tonları ve Tanrıçanın giydiği cömert Anne cüppeleri için kırmızıdır.

Yemek İçin

Bu ziyafetin merkezinde ekmek somunu olmalı. Ancak kendi ekmeğinizi yapmaya girişecek olanlara bir uyarı: başlangıç noktası olarak fırınınıza sığan boyutlarda bir pişirme kabı seçin. Tahmin edebileceğiniz gibi, Lammas somunumuzu iki parça halinde pişirmemiz, sonra da onları birleştirmeye çalışarak masaya getirmemiz gerekiyor! Ekmek tarifleri ve

...ülkiler için bkz. Yedinci Bölüm, 'Tanrıça ve Tanrıyı ...ndiracak Ekmekler, Pastalar ve Bisküviler.'

...tavşanları tarlalardan kovduklarından ve hiçbir bedava yiye... kaynağı israf edilmediğinden bu mevsimde tavşan eti yemek bir ...dir. Yıllarca rağbet görmediği halde dükkanlarda yeni yeni ...ye başlayan bir et türüdür bu. Tavşan oldukça lezzetlidir ama ...ilgilse oldukça sert olabilir, o nedenle en iyisi hafif ateşte kay... ya da breze etmektir. Az tuzlu suda birkaç saat bekletmek eti ...ndirecektir. Tavşan eti parçalarını patatesle, köklü sebzeleri de ...unda pişirmeyi deneyin ya da kuru erik ve kirazla pişirip ... etmeden hemen önce çok az brendi ekleyin. Tavşan eti aynı ...da aşağıdaki etli börek tarifinde pırasa, patates, maydanoz ve ...karışık otlarla da pişirilebilir.

...nde geleneksel olarak yenen yemeklerden bir diğeri de etli pay... börekler yani tarlalara götürülebilecek ziyafet niteliğinde her ...ecektir. Cornwall tarzı etli böreklerin kökeni bu bayrama ...da bayramı kutlamanın mükemmel bir yoludur. Şansınıza ...yerde iyi etli börekler yapan bir pastane yoksa hazırlarını ...- gerçeğiyle karşılaştırıldığında son derece lezzetsiz olduk...'kendilerine özgüdürler.'

Cornwall Tarzı Etli Börek

350 gram ince doğranmış biftek

100 gram soyulup küp küp doğranmış patates

1 adet ince kıyılmış soğan

bir tutam tuz

karabiber

350 gram tart hamuru

Biftek, patates ve soğanları karıştırın. Bolca tuz ve karabiber ekleyip harmanlayın. Tart hamurunu dört parçaya bölün. Hamurları 20 santimetre genişliğinde daireler halinde açın. Et karışımınızı dört hamura bölüştürün ve hamuru ikiye katlayarak etlerin üstünü kapatın. Hamurun iki kenarını yandan ya da üstten parmaklarınızla bastırarak iyice yapıştırın. Fırında kahverengileşene kadar 220 C°/425 F° ısıda 15 dakika pişirin ve ardından 170 C°/325 F° ısıda bir saat daha pişirin. Hamurlar fazla kararırsa üzerlerini pişirme süresinin bitimine 15 dakika kalana kadar folyo 'şapkalarla' örtün.

Bu tarifin birçok başka çeşidi vardır ve 'gerçek' bir Cornwall tarzı böreğin nasıl olduğu sık sık tartışır. Ancak, bunu kendiniz ve arkadaşlarınız için yaptığınıza göre kendi zevkinize uyan herhangi bir malzemeyi ekleyebilir ya da değiştirebilirsiniz. Patatesi az tutup kalanının yerine havuç ya da kabak, biftek yerine ince doğranmış kuru eti vb. kullanabilirsiniz. Koyun eti ve kestane (koyun etinin yağını emmesi için biraz ekmek içi ekleyin) gibi fazla akla gelmeyen malzemeleri deneyebilirsiniz. Patates, soğan, havuç, brokoli, tatlı mısır ve irice rendelenmiş peynir kullanarak leziz bir vejeteryan böreği yapabilirsiniz ki, o zaman toplam pişirme süresi 45 dakikaya düşecektir. Başka bir seçenek de damarlı İngiliz peyniri, pırasa ve çam fıstığı ya da mantar, domates ve kırmızıbiber karışımını denemektir.

Böreğin hem tuzlu hem de tatlı haliyle başlı başına bir öğün olduğu söylenir. Bugünlerde bunu çok az insan düşünebildiğinden, tatlı halini de yapabilirsiniz. Tatlı tart hamuru kullanın ve içine mevsim meyveleri ve fıstıkları koyun. İçinin fazla sulu olmaması için biraz ekmek içi ya da dövülmüş sade bisküvi ekleyin.

[illegible] zamanda elma, böğürtlen, kuşüzümü, kiraz, mürdüm eriği, [illegible] yemişi, bektaşi üzümü, frenk eriği, dut (bulabilirseniz), armut, [illegible] ahududu ve çilek gibi mevsim meyvelerinden olabildiğince yarar[illegible] zamanıdır. Bunları salataların içine doğrayın, turta yapın ya da [illegible] sararak pişirin. Yeterince cüretliyseniz ağır ateşte kaynamış [illegible] etlerin yanında servis edin; domuzun yanında yalnızca elma [illegible] az pişmiş erik ya da mürdüm eriği, armut ya da tavuğun yanında [illegible] kurun. Domuz ya da tavuğun yanında yaban elması jölesi ya da [illegible] gibi daha sert etlerle üvez jölesini deneyin (tatlı ve tuzlu jöle [illegible] ya da çeşitleri için bkz. Onbirinci Bölüm, 'Ot Keseleri ve [illegible]').

İçmek İçin

[illegible] Tanrıyı onurlandıracak içki kaliteli, sert kırmızı şaraptır, [illegible] belki de bayramı daha resmi yöntemlerle kutlama sırasında [illegible] üzere sonraya saklanabilir.

[illegible] şarabı bu bayramın asıl geleneksel içkisidir. Altın rengi ve elma [illegible] iyi bir elma şarabı hasadın ilk ürünlerinin kokusuna ve tadına [illegible]. Çoğu hazır elma şarabı hoştur, ama gerçek Lammas lezzetini [illegible], çiftlik yapımı elma şarabını deneyin. Başka bir seçenek de [illegible] tadını' ortaya çıkarmak için sert bir elma şarabına elma suyu kat[illegible].

[illegible] ale biralar da uygundur. Günümüzde hem tadı hem de kokusu [illegible] biralardan daha güçlü olan çok çeşitli ale biralar bulabilirsiniz. [illegible] geçmişimizin geleneksel içeceklerine yakın olduğundan meyve [illegible] da bulabilirsiniz.

Eğlenmek İçin

Geçmişin Kurban Kralını temsil etmesi için saman kullanarak her kesilebilen kendi Mısır Kralınızı yapabilirsiniz. Bunu bir ritüel olarak ya da biri başını kesmeyi başarana kadar her yarışmacının orak attığı bir oyun olarak gerçekleştirebilirsiniz, ama yaralananın yalnızca Mısır Kralının olması için önlem almayı unutmayın! Ardından kazanan için ziyafeti başlatır ve ona masadaki en leziz lokmalar sunulur. Katledilen Kralın yeniden toprağa dönebilmesi için ziyafetten sonra yakılması ya da gömülmesi gerekir.

Mısır Kralını yapmak için kalın bir bağ saman alın ve başını yapmak için bir ucunu açın. Bağın orta bölümünden başlayarak samanları ikiye ayırıp iki bacak oluşturacak biçimde bağlayın. Gövde kısmına kollar oluşturacak iki ince bağ samanı sabitleyin. "Kralın" geleneksel olarak birer mısır püskülüyle bağlanması gerekir ama aynı renk iplikle de sıkıca bağlayabilirsiniz.

Katletme oyununu küçük çocuklarla da güvenli bir biçimde oynamak için küçük bir Mısır Kralı yapın ve herkesin sırayla ondan bir saman çekmesini sağlayın. Dağılmasına neden olan samanı çeken kişi ziyafette en önemli yere sahip olur.

Bu dönemde zencefilli çörek adamlar da gelenekseldir ve aslında her sık sık ritüel 'kekimizin' yerine kullanırız. İnsan biçimindeki bu zencefilli kurabiyeler şekerli krema ve küçük şekerlerle süsleyerek zaman geçirebilecek küçükler için çok eğlenceli olabilirler.

Madron

21 Eylül

[illegible] Noktasıdır, gün ve gecenin, aydınlık ve karanlığın eşit olduğu [illegible]. Neredeyse her şeyin toplandığı zaman, hasadın doruğa [illegible] bayramıdır. Pazarların, şenliklerin, geçit alaylarının ve [illegible] mutluluğun egemen olduğu bir zaman olmalıydı. Bu dönemde [illegible] kavgalar, diş bilemeler ve tartışmalar bir kenara bırakıldığından [illegible] bayramı ve tutsakların özgür kaldığı bayram diye de bilinir. [illegible] Noktası gibi denge zamanıdır, istenmeyen alışkanlıkları ve [illegible] bırakıp yenilerini kazanma zamanıdır.

Yemek İçin

[illegible] ve Madron'un ziyafet bakımından birçok ortak yönü vardır, [illegible] ikisi de hasat bayramıdır, ama Madron'da seçenek daha boldur! [illegible] zamanıdır; Lammas sözü edilen meyvelerle birlikte birçok başka [illegible] de mevsimidir- şerbetçiotu, kıyıya yakın bulunan balıklar, [illegible], av kuşları ve etleri ve şalgam, sakız kabağı ve karnabahar gibi [illegible]. Tanımaya zaman ayıranlar için birçok bedava yabani yiyecek [illegible] böğürtlen, üvez, her türlü mantar, kestane ve fındık gibi [illegible] ve çalı ya da ağaç meyveleri.

Taze ve bol bulunan her şeyden olabildiğince yararlanma zamanı. Kuşkularınız varsa yerel bir kasap ve manavla dostluk kurun, böylelikle size 'eski mahsul' ürünlerdense taze yerel ürünler sunmaktan memnun olacaklardır. Tarla meyveleri, mantarları vb. ile ilgili iyi bir rehber kitap alın (ya da kütüphaneden ödünç alın) ve neler bulabildiğinizi görmek için yürüyüşe çıkarken kitabı yanınızda bulundurun.

Kazlar, tarla anızlarından semirmiş ve aileyi doyuracak kadar iri olacağından bu mevsimin geleneksel eti kazdı. Yule mevsiminde olan yılın bu zamanında kaz genellikle daha küçük ve az yağlıdır o yüzden sıcak suyla yumuşatmaya gerek yoktur. Yağının alttaki fırın tepsisinin içine akması için bir fırın teli üzerinde kızartılabilir. Kazı kızartırken ahududu ya da üvez sosuyla servis etmeyi deneyin. Sebzeler taze olmalıdır ve körpeliklerini korumaları için çok az pişirilmelidirler.

Bu dönemde tatlı kestane mevsimi de başlayacaktır. Bunlar dış kabuklu dikenli gibi olanlardır. Kabukları soyulup çiğ ya da ızgarada pişirilebilirler. Nasıl yerseniz yiyin dikenli kabuğunu ve iç taraftaki kahverengi kabuğunun yanı sıra tadı acı olan yumuşak kadifemsi iç kesimi çıkarmayı unutmayın. Kestane mükemmel bir sebzedir ve etlerin içini doldurmada da kullanılır. Ya da eğer isterseniz, kızarmış ekmeğin üzerine sürmek ya da bezenin içinde kullanmak için önce pişirip ezin ardından gramajının yarısı kadar şeker ve biraz katı yağ ekleyin. Bu amaç için konserve kestane püresi de satın alabilirsiniz.

Balık ve kabuklu deniz ürünlerinin de mevsimidir. Birkaç çeşit ve belki turunçgillerden herhangi bir meyvenin kabuğunu ekleyin alüminyum folyoya sararak pişirebilirsiniz. Başka bir seçenek de küçük doğranmış sebzelerle birlikte buharda pişirmek ve yanında yapılmış salatayla süslenmiş haşlanmış patatesle birlikte servis etmek.

Meyveli Tart

[illegible] meyvelerle, fırında pişirilen taze meyve ve pandispanyadan [illegible] meyveli tart yapın.

[illegible] santimetrelik bir kek kalıbını yağlayıp üzerine bolca şeker serpin. [illegible] bir pandispanya karışımı hazırlayın -120 gr katı yağ, 120 gr toz şeker, 120 gr kendiliğinden kabaran un ve 2 adet çırpılmış yumurta- ve [illegible] kadar çırpın. Kalıba iri meyve parçalarını (kabukları yeniyorsa tohumlarıyla) yerleştirip karışımı dökün. 180 C°/350 F° ısıdaki fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Kabarıp tamamen piştiğinde (şiş batırarak [illegible] edin) bir tabağa ters çevirin ve taze krema, krem yoğurt ya da [illegible] kremayla servis edin.

[illegible] yılın bu dönemi reçel ve konserve yapma zamanıdır. Küçük [illegible]gion sık sık paylaştığım bir Cadı, 'oyun' sayılabileceğinden bunun [illegible]mek İçin' bölümünde yer alması gerektiğini öne sürüyor. Öyle ya [illegible] hasıla, yazın ve sonbaharın bolluğundan yararlanarak önümüzdeki [illegible] için konserveler yapmanın zamanıdır. Geleneksel tarifler kullanarak [illegible] yapın ya da şeker katmanlarının arasına yerleştireceğiniz [illegible]rlere sert bir şarap veya içki katarak konserveler yapın.

İçmek İçin

[illegible]şması yalnızca birkaç hafta alan meyve şarapları geçmişte [illegible] gibi bugün de yaygındır. Ancak bunun için daha kolay bir [illegible] vardır: en sevdiğiniz meyvenin(lerin) suyunu sıkıp servis [illegible]den hemen önce soğutulmuş tatlı beyaz şaraba katabilirsiniz.

[illegible] şekilde, votkaya meyve suyu ve toz şeker katarak meyve likörü [illegible]bilir. Bir hafta boyunca günde iki üç kez iyice çalkalayın ve soğuk [illegible] edin. Alkolsüz hali için meyve suyunu ve şekeri, maden suyuna [illegible] ve aynı işlemleri uygulayın.

Lammas'da olduğu gibi, bu bayramda da kaliteli elma şarabı ve [illegible] biralar içmek son derece yaygındır.

Eğlenmek İçin

Eylülü sonbaharın başlangıcı olarak düşünmeye eğilimliyizdir [illegible] zamanda yazın sonudur ve gerçi önceki bayramlara oranla biraz [illegible] sıkı giyinmemiz gerekse de, genellikle hava dışarıya çıkmak için [illegible] uygundur.

Meyve, yemiş, ve fıstıklar bulabileceğiniz 'kamu arazileri' bulabilirsiniz. [illegible] bütün aileyi gezintiye çıkarmaya çalışın. Neyin yenilip yenilmeyeceği [illegible] ilgili kuşkularınız varsa kitabınız yanınızda götürün ya da ne olduğunu [illegible] larını daha sonra öğrenebilmeniz için birkaç örnek toplayabilirsiniz. [illegible] gibi bulduklarınızın taslağını da çıkarabilirsiniz. Böylelikle yaşadığınız [illegible] bölgede neler bulabileceğinizle ilgili bilgi edinirsiniz. Gerçi hastalanmanıza neden olacak zehirli yemişlerden çok azının tadı eve götürüp saklayacak kadar güzel olsa da emin olmadığınız hiçbir şeyi yememelisiniz.

Bu dönemde bolca at kestanesi bulabilirsiniz (bunların kabukları daha az dikenlidir), o yüzden at kestanesi savaşları geleneğini canlandırın. Kestanenizi şişle delin ve ipe geçirerek düğüm atın. Birininki kırılana kadar herkes sırayla kestanesiyle diğerinin kestanesine vurur. Bu oyun savrulan ya da kırılan kestanelerin parmak boğumlarına çarpmasıyla hoşlanmayanlara göre değildir! Kestaneyi sağlamlaştırdığı bilinen birçok yöntem vardır: akşamdan sirkeye yatırmak, çizme cilasıyla cilalamak, birkaç gün boyunca karanlık sıcak bir yerde bekletmek ya da bir yıl önce sakladığınız at kestanesini kullanmak. Ama dürüst kişilere göre bunların hepsi birer hiledir!

Tanrıça ve Tanrıyı Onurlandıracak Ekmekler, Pastalar ve Bisküviler

"Toprak, benim bedenim..."

İster buğday olsun ister mısır ya da bir başkası, insanoğlu çok eski zamanlardan beri hububat ekilmiş, yetiştirilmiş, ürün alınmış, öğütülmüş ve pişirilmiştir! Mezarlarda bulunan hububat ve bazı ekmek biçimleri eski Mısırlılara ve daha da önceki tarihlere kadar geriler. Etki alanları hasadı da kapsayan bereket Tanrıları ve Tanrıçaları şöyle dursun, bu temel gıda maddesinin önemi dünyanın değil bir yanındaki sayısız hububat Tanrıları ve Tanrıçalarıyla birlikte ve

beşeriyetin neredeyse her evresinde ortaya çıkar- Attis, Ceridwyn, Chrom, Cruciach, Demeter, Dionysus, Osiris, Persephone ve Robigus yalnızca birkaç tanesidir. Ekmek her zaman için ana yiyecek maddesi olarak görülmüştür ve ekmeği paylaşmanın hem evsahibine hem de konuğa bir takım sosyal zorunluluklar getirdiği düşünülürdü.

Ekmek, bisküvi (kurabiye) ve pasta yalnızca öğütülmüş buğdayı lezzetli bir yiyeceğe dönüştürme temasının çeşitleridir. Zanaat için tüm ziyafetlerimizde ekmeğe yer veririz- bazen sade, bazen özel şekilli ya da mevsimi ve Yaşam Döngüsünde hangi evrede olduğumuzu hatırlatması için bazı ek malzemeler katılmış olarak, bazen de yalnızca başka şeyleri yememiz için bir araçtır. Ayrıca Şarap ve Kek Ayinleri için Tanrıçayla Tanrının armağanlarını hatırlamamız için takdis edip paylaşılan özel bisküvilerimiz (karışıklık sonucu kek deniliyor) vardır. Mevsime göre başka bisküviler de yaparız, örneğin zencefilli çocuk adam. Çocuğa Ad Verme Töreni (Wiccaning) ile Evlilik Akitleri (Wicca düğünü) gibi dönüm noktalarımızı kutlamak için mevsime uygun pastalar yeriz.

Ekmekler

Birçok insan kendi ekmeğini yapma düşüncesi karşısında ürker, ama aslında o kadar da zor bir şey değildir ve sonuç, çok sayıda üretilen imlenmiş ekmeğe göre o kadar başarılıdır ki çaba harcamaya değer. Ancak, yine de kendi ekmeğinizi yapacak zamanınız ya da eğiliminiz yoksa iyi (ekmeklerini kendi yapan) bir fırıncıyla dostluk kurmaya tercih ettiğiniz mevsim somunlarından tedarik edip edemeyeceklerini sormaya değecektir.

Ekmek yapmak çoğunlukla Tanrıçayı düşünerek meditasyon yapmanın en iyi zamanıdır. İyi bir ekmek aceleye gelmez ve ekmeğinizi yaparken toprağın bereketini ve mevsimlerin döngüsünü düşünmek, Tanrıçayla

...ğımıza aktarmanın bir yoludur.

...iyi bir ekmek yapmanın püf noktası mayalama işlemini iyice ...makta yatar. Maya yaşayan bir organizmadır ve görevini yapması ...doğru biçimde kullanılmalıdır. Taze mayanın içoğunlukla fırınlar- ...ya da bazı süper marketlerin unlu gıda reyonlarından temin ...dir) gerçekten taze olması gerekir- buzdolabında birkaç gün ya ...birkaç haftadan fazla dayanmaz. Mayayı kullanma zamanı gelince, ...şeker eklenmiş ılık suyun üzerine serpin ve iyice köpürmesi için ...tanıyın. Kuru mayayı da kullanmadan önce 'harekete geçirmek' ...(bunu nasıl yapacağınız üreticinin paketinin üzerinde yazar). ...diğer malzemelere katılıp iyice yoğrulduktan sonra kabarması için ...bir yerde bekletilmelidir. İki misli büyümesi için bir saat bekletilm- ...ihtiyacı vardır. Sakın süreci hızlandırmaya çalışmayın- yavaşça ...ekmeğin tadı ve dokusu aceleye getirilmiş olanından daha ...olur.

...inizin gerçekten güzel olmasını istiyorsanız, bir kez daha ...ikinci bir kez kabarmasını beklemelisiniz. Aynı şekilde, yavaş ...iyice yoğrulmuş ekmek, sert ve aceleci ellerden çıkan ekmeğe oran- ...daha iyi olacaktır. Hamuru dövmemeli ya da malzemeleri hamu- ...ilmekle kalmamalısınız; havayla temas etmesi için hamuru katla- ...yoğurmalısınız.

...yapmaya başladığınızda hamurun parmaklarınıza yapıştığını ...eksiniz. Telaşlanmayın, bir parça unla yapışan hamurdan kurtulup ...maya devam edin. Ekmeğin pişip pişmediğini anlamak için ...dan çıkartın ve alt kısmına hafifçe vurun. Pişmişse içi boşmuş gibi ...çıkacaktır.

...elbette ki çok sevdiğiniz ekmek tarifleriniz olabilir; böyle bir ...bunlardan yararlanın ama burada da iki temel tarif bula- ...biri kolay şekil alır, diğerine ise (kepekli buğday ekmeği) her ...mevsime özgü malzemeyi katabilirsiniz. Kutlamalarımızda sık sık ...bir tarife de yer verdim: Bara Brith.

Kolay Sütlü Ekmek

Bulduğum en kolay yapılan ekmek tarifidir. Ayrıca istediğiniz şekilde ve boyutta somunlar yapmaya da elverişlidir.

1 yemek kaşığı taze maya

1 çay kaşığı şeker eklenip iyice karıştırılmış 150-170 ml ılık süt

1 bardak un

1 çay kaşığı tuz

30 gram margarin

Mayayı sütün üzerine serpin ve köpürene kadar bekleyin. Un ve tuzu katıp yağı yedirin. Mayalı sıvıyı ekleyin ve yumuşak bir hamur oluşturun. Pürüzsüz bir hamur elde edene kadar unlanmış tezgah üzerinde iyice yoğurun. Hamuru bir kaseye alıp üzerine hafif nemli bir bezle örtün ve iki misli büyüyene kadar ılık (yaklaşık 23 C°/74 F°) bir odada bekletin. Ardından, yeniden yoğurup ikinci bir kez kabarmaya bekleyin. Hamurunuzu pazılara ayırabilir ya da istediğiniz gibi şekillendirebilirsiniz. Yağlı kağıt üzerine koyup yaklaşık 20 dakika daha kabarmasına izin verin. Üzerine biraz süt ya da çırpılmış yumurta sürün ve fırında 220 C°/425 F° ısıda, somununuzun kalınlığına göre 15-20 dakika pişirin.

Bu ekmeğe verebileceğiniz şekiller örgü, burgu, hasat zamanı için meşe koçanı ya da Lammas için herhangi bir figür olabilir. Samhain için spiral (spiral, Bilge Kocakarının simgesidir), Yule için çobanpüskülü yaprağı, Litha için meşe yaprağı ya da Güneş ve Oestara için tavşan şeklini de düşünebilirsiniz.

Kepekli Ekmek

10 gr taze maya

150-170 ml ılık su

1/2 çay kaşığı şeker

250 gram kepekli un

1/2 çay kaşığı tuz

15 gr katı yağ

[illegible] suyun içine serpin ve köpürene kadar bekleyin. Şekeri ve unu [illegible] yağı yedirin. Sıvıyı ekleyin ve yumuşak bir hamur elde ettikten [illegible] unlanmış tezgaha alıp iyice yoğurun. Hamuru 500 gramlık bir [illegible] kalıbına alın ve kalıbı da yağlı bir plastik torbaya koyup iki misli [illegible] kadar ılık bir yerde bekletin. Torbadan çıkarıp önce 230 [illegible] F° ısıda 15 dakika, ardından 200 C°/400 F° ısıda 30 dakika [illegible] pişirin.

[illegible] 50 kepekli un, yüzde 50 normal un kullanarak ekmeğin daha [illegible] olmasını sağlayabilirsiniz ve bu durumda isterseniz 250-350 gr [illegible] kuru meyve ve fındık veya ceviz gibi yemişler ekleyebilirsiniz. [illegible] ve fındık, ay çekirdeği ve susam, kuru domates ve dilimlen- [illegible] zeytin ya da mevsime özgü ve ilginizi çeken başka karışımlar [illegible]. Ekmeğinizi pişirmeden önce üstüne çırpılmış yumurta sürer- [illegible] ve haşhaş, susam ya da çörekotu serpebilirsiniz.

[illegible]nizle birlikte birçok şey yiyebilirsiniz: hazır ya da ev yapımı [illegible], patéler, etler, ezmeler, reçeller, jöleler vb. Ekmeğinizin üzer- [illegible] meyek yiyebileceğiniz tuzlu ve tatlı yiyecekler yapmak için krem [illegible]nin içine bazı malzemeler eklemeyi deneyin. Lor ya da mascar- [illegible] peyniri, tatlılar için lezzetli bir zemin oluşturur. Çeşitli meyve ve [illegible], ceviz gibi yemişler ve çikolata sosu eklemeyi deneyin. Tuzlu [illegible] için yumuşak keçi ya da koyun peyniri iyi bir başlangıçtır. [illegible], karides ya da ince kıyılmış tuzlanmış etleri deneyin.

Neyin ne kadar yakıştığını konusunda bir fikir sahibi olana kadar ekmeğinize süreceğiniz şeye ekleyeceğiniz malzemeleri bir ya da iki çeşitle sınırlandırmak doğru bir kuraldır. Ayrıca denemek için küçük miktarlarda yapın. Yeni yapılmış bir tarifin yetmemesi, damak zevkinize uymadığı için çöpe atılmasından daha iyidir. Kuru malzemelerin tatlarını peynire bırakmaları birkaç saat süreceğini, yağ olanlarınınkinin hemen bırakacağını unutmayın. Birçok hazır ürün eklentiler yapmakta yarar vardır- herhangi bir reçele (jöleye) bir çay kaşığı brendi ya da likör ekleyin ve ne demek istediğimi görün. Ayrıca konservelere fındık, ceviz gibi yemişler ve dilimlenmiş kuru meyveler ya da tuzlu jölelere bir tutam ot ekleyebilirsiniz (daha fazla fikir için bkz. Onbirinci Bölüm, 'Ot Keseleri ve Hediyeler').

Bara Brith

Bu çok özel ekmek, ıslak ve bol meyveli olmalıdır. Gerçekten de Tanrıçanın ve toprağın verimliliğini ve bereketini temsil eder. Malzeme bakımından son derece zengin olduğundan çoğunlukla üzerine bir şey sürmeden ya da eklemeden yenir ama bazı katı yağlar gerçekten de çok yakışıyor.

120 gr şeker

300 gram karışık kuru meyve

150-170 ml su

120 gram kaliteli margarin

1 çay kaşığı şeker pekmezi

2 adet yumurta

1 bardak kendiliğinden kabaran un

1 çay kaşığı karışık tatlı baharat

Yapışmayan bir ekmek kalıbını yağlayıp içine yağlı kağıt serin. Sapları uzun saplı bir tencere içerisinde şekeri, meyveleri, margarini ve yağı bir

[illegible] Şeker pekmezini karıştırarak yedirin ve biraz soğumasını bekleyin. [illegible]rtaları çırpıp un ve karışık tatlı baharatla birlikte ekleyin. Sulu bir [illegible] elde etmiş olmalısınız. Karışımı kalıba dökün ve fırında 150 [illegible] F° ısıda yaklaşık bir buçuk saat pişirin. Islak ekmek severseniz [illegible] buçuk saat fazla gelebilir, o yüzden bir saat ve ardından bir saat [illegible] dakika geçtikten sonra ekmeğin pişip pişmediğini şişle kontrol [illegible]. Ekmeğe batırdığınız şiş temiz çıkarsa, ekmek hazır demektir. [illegible] kalıptan çıkartıp servis etmeden önce iyice soğumasını bekleyin.

Bisküviler

Esbat Bisküvileri

[illegible] kutsanmış olup neredeyse Zanaatın tüm kutlamalarının sonun[illegible] yapılan Tanrıçayla Tanrıyı kutlama ritüeli olan Şarap ve Kek Ayini [illegible] yenen bisküvilerdir (kurabiye). Bisküvilerin yendiği Ayin, [illegible]'ta ya da Dolunayda gerçekleştiği için onlara Esbat bisküvileri [illegible].

[illegible] denen bu bisküvileri yapan ne kadar çok Cadı grubu varsa bu [illegible]vilerin de o kadar çok sayıda tarifi vardır! Bazı gelenekler gerçek [illegible] bisküvisinin Tanrıçanın üç yanını simgelemesi için yalnızca üç [illegible]meden yapılması gerektiğini savunurken, diğerleri toprağın ver[illegible]ğini gerçekten kutlayabilmek için tarife olabildiğince güzel şeyler [illegible]mesi gerektiğine inanır. Burada iki çeşidine de yer verdim.

Kolay Esbat Bisküvisi

6 yemek kaşığı (90 gr) toz şeker

150 gram katı yağ

200 gram un

Yağla şekeri krema haline gelene kadar karıştırın, ardından unu çeşit yardımıyla yavaş yavaş yedirin. Hamur kıvamına geldiğinde iyice unlanmış bir yüzey üzerinde bütün malzemeler iyice karışına kadar yavaşça yoğurun. Hamuru yarım santimetre kalınlıkta açın ve kalıp yarımay biçiminde kesin. Kalıbınız yoksa küçük bir bardakla yarım oluşturan iki kesişen daire kesin. Aylarınızı yağlı kağıt üzerine dizin ve 160 C°/300 F° ısıdaki fırında renkleri hafifçe dönünceye kadar pişirin. Sakın fazla pişirmeyin! Mutlağınız ya da elleriniz ısındıysa hamuru açmadan önce biraz soğumasını beklemek işinizi kolaylaştırabilir. Bisküvileri süslemek isterseniz pişirmeden önce üzerlerine daire içinde beş köşeli yıldız basmayı deneyin. Pişmiş bisküviler hava geçirmeyen bir kapta tazeliğini korur veya daha sonra kullanmak için hamur dondurulabilir.

Zengin Esbat Bisküvisi

60 gram katı yağ
1 çay kaşığı bal
1 adet yumurta sarısı
6 yemek kaşığı (90 gr) un
100 gr dövülmüş fındık ya da badem
büyük bir tutam toz tarçın
büyük bir tutam rendelenmiş küçük hindistancevizi
birkaç damla vanilya esansı ya da özü

Yoğun bir macun elde edene kadar yağı, balı, vanilyayı ve yumurta sarısını ekleyin. Bütün kuru malzemeleri önce başka bir yerde karıştırıp sonra sert bir hamur elde edene kadar macuna yavaş yavaş ekleyin. Biraz soğumasını bekledikten sonra önceki tarifte belirtildiği gibi şekillendirin. Yağlı kağıdın üzerine dizip 160 C°/325 F° ısıdaki fırında renkleri dönünceye kadar (yaklaşık 15 dakika) pişirin.

Bu tarifte az bir miktar rendelenmiş çikolata ve rendelenmiş hindi

[illegible]iyle ya da pişirmeden önce üstüne kıyılmış fındık ceviz gibi [illegible] yerleştirerek değişiklik yapabilirsiniz.

[illegible]küvileri elinizle kesecek sabrınız varsa ya da uygun kalıplar bula[illegible] Sabbatlara uygun şekillerde de yapılabilir. Yule için çoban[illegible] yaprağı, Imbolg için mum ya da tavşan deneyebilirsiniz.

Şans Bezeleri

[illegible]küviler, özellikle Beltane ve Samhain gibi yılın fal bakmaya [illegible] zamanlarında yapılır. Önce bezelerin içerisine hangi simge ya [illegible]sajları gizleyeceğinize karar vermeli ve bunları pirinç kağıdı [illegible]bilir) ya da yağlı kağıda (yenilemeyeceğinden konuklarınızı [illegible]nız!) yazmalısınız. Zanaata özgü simgeleri seçebilirsiniz: [illegible] (yolculuk), kazan (bilgelik), mısır koçanı ya da buğday demeti [illegible] vb. Bunların dışında isterseniz daha 'ortodoks' simgeler kul[illegible]siniz, örneğin birbirine geçmiş halkalar (aşk) ya da bir mektup [illegible] ya da alıntılar ve özlü sözler de yazabilirsiniz– hepsi size [illegible]. Simgelere yüklediğiniz anlamları bir yere not edebilir ya da [illegible] kendi yorumunu yaparken eğlencenin keyfini çıkarabilirsiniz. [illegible] yazıları küçük sıkı birer rulo haline getirdikten sonra, artık [illegible]nizi yapmaya hazırsınız demektir.

2 adet yumurta akı

120 gr toz şeker

[illegible] yağlı kağıt serin ve fırını 130 C°/250 F° ısıtın. Yumurta [illegible] kabarana kadar çırpın– biraz yorucu da olsa, balon gibi kabar[illegible] gerekir. Ardından şekerin yarısını ekleyip yeniden kabarana [illegible] çırpın. Kalan şekeri, kabaran yumurta aklarını söndürmemeye [illegible]ererek metal bir kaşıkla yavaşça ekleyin. Yağlı kağıdın üzerine [illegible] beze halkalarından döküp, her yazıyı dikkatlice ortalarına [illegible], ardından üstünü küçük bir topak bezeyle kapatın.

Kararmayacak şekilde ağır ateşte 1-2 saat pişirin.

Bezeler çok tatlı olacaktır, o yüzden olabildiğince küçük yapmaya çalışın, isterseniz belki bezeleri batırarak yiyebileceğiniz bir tuttuğu da yapabilirsiniz.

Zencefilli Çörek Adam

Lammas, zencefilli çörek adam yapmanın geleneksel zamanıdır. İçerisinde neredeyse her zaman dükkanlardan satın alabilirsiniz, ancak çoğunun fazlasıyla sert olduğunu fark edeceksiniz (aynı şekli tekrar elde edebilmeleri için sert olmaları gerekiyor). Kolay Esbat Biskuvisi hamurunun içine 1-2 çay kaşığı zencefil ekleyerek kendiniz yapmaya çalışın.

Pastalar

Bir çocuğun yaş günü pastasından en gösterişli çok katlı düğün pastasına kadar her türlü kutlamanın orta süsü pastalardır. Her biçimde, boyutta ve renkte yapılıp çeşitli şekillerde süslenirler. Pasta yapmayı ciddiye alıyorsanız esinlenebileceğiniz çok sayıda iyi kitap vardır. Ancak, yetenekli amatör evresinde kalmaya niyetliyseniz bu tarifleri de uygulayabileceğiniz birkaç fikir verebilir.

Kolay Pandispanya

Bu tarif birçok pastanın başlangıç noktasını oluşturur.

120 gram katı yağ
120 gr toz şeker
2 adet çırpılmış yumurta
120 gr kendiliğinden kabaran un

[illegible] ve şekeri birbirine yedirin, yumurtaları çırparak, unu ise [illegible]arak ekleyin. 20 santimetrelik yağlanmış ve unlanmış bir kek [illegible]na ya da küçük kek kalıplarına dökün. 180 C°/350 F° ısıdaki [illegible] 25 ila 35 dakika pişirin. Şiş kullanarak kekin pişip pişmediğini [illegible] eşin (batırdığınız şiş temiz çıkarsa, kek pişmiş demektir).

[illegible] birçok malzeme ekleyebilirsiniz. Şunları deneyin:

kakao ve damla çikolata

öğütülmüş hindistancevizi ve beyaz çikolata parçaları

karışık tatlı baharat ve kuru meyve

birkaç damla badem esansı ve dövülmüş fındık ceviz gibi yemişler

[illegible] istediğiniz malzemeleri bir arada kullanabilirsiniz, yaş [illegible]lerin yumurtayla birlikte, parça halindeki kuru malzemelerin [illegible] meyve ya da fındık ceviz gibi yemişler) unla karıştırıldıktan sonra [illegible] gerektiğini unutmayın yeter.

[illegible] pişirdikten sonra şekerli krema, kuru meyve, çikolata kıvrımları ya [illegible]ınıza gelen her şeyle süsleyebilirsiniz. Biraz daha orijinal bir şey [illegible] istiyorsanız kek karışımınıza biraz safran ekleyebilir ve nane [illegible]larıyla süsleyebilirsiniz. Başka bir seçenek de, küçük kek [illegible]larının üçte birini doldurup, üstüne ufak bir damla kayısı reçeli ve [illegible]miş yemişleri ekleyip üzerine yeniden kek karışımı dökmektir. [illegible] kabarması için çiğ malzemeleri kalıbın üçte ikisini geçmeyecek [illegible]de eklemeye dikkat edin.

[illegible] önemine uygun olarak süslenebilecek özel pastalar da ziyafet ve [illegible]lemler için uygundur- Oestara için minyatür bir yumurta biçi- [illegible]de çikolata, Samhain için siyah şekerli kremadan yapılmış bir yarasa [illegible] da kara kedi vb.

Çikolatalı Brownieler

Bolca fındık ceviz gibi yemişler eklenen bu brownieleri nasıl sakla... cağınız konusunda endişelenmenize gerek yok, hemen tükenirler!

85 gram katı yağ

60 gram yarı tatlı çikolata

170 gram toz şeker

70 gram kendiliğinden kabaran un

büyük bir tutam tuz

1/2 çay kaşığı vanilya esanslyla çırpılmış 2 adet yumurta

120 gr karışık fındık ceviz gibi yemiş

Sıcak su içine oturtacağınız bir kabın içinde yağ ve çikolatayı eritin ... şekeri ekleyin. Un ve tuzu eleyin, karıştırarak yemişleri, ardından çi... latalı karışımı ve çırpılmış yumurtaları ekleyin. Bütün malzemeler... karışana kadar çırpın ve yağlanıp unlanmış 20 santimetrelik kek kalıb... boşaltın. 180 C°/350 F° ısıdaki fırında 25 dakika sonra şişle kont... ederek yaklaşık 35 dakika pişirin. Fazla kararmasına izin vermeyin.

Bisküvi Pastası

Fırın pişirmeniz gerekmez ve çocuklar tarafından çok sevilir.

225 gr ezilmiş bisküvi
120 gram katı yağ
120 gr (1/2 bardak) esmer şeker
120 gr dövülmüş karışık fındık ceviz gibi yemiş
60 gr çekirdeksiz kuru üzüm
225 gram kaliteli çikolata

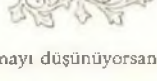
Yağı, şekeri ve çikolatanın 85 gramını bir kapta eritin, ezilmiş bisküvileri ve yemişleri ekleyip iyice karıştırın. Tabanı dar olmayan yağlanmış bir kalıbın içine sıkıca bastırarak yayın ve birkaç saat soğutun. Sertleştikten sonra kaptan çıkartıp ısıtılmış bir spatula işinizi kolaylaştırabilir) tabağa alın. Geri kalan çikolatayı bir kaseye koyup sıcak su dolu bir tencerenin içine oturtarak eritin ve sonra da pastanın üzerine dökün. Çikolatayı spatulayla iyice yayın. Çikolata sertleşmeden önce süsleyin ve yeniden soğutun.

Kutlama Pastaları

Hayat bütün geleneklerde ya da inanç sistemlerinde olduğu gibi, süslenmiş pastalar da Cadıların şenliklerinin orta süsüdür. Yaygın olarak akla gelen düğün pastası olsa da, bir çocuğun doğumunu, bir gencin

ergenliğini ve önemli yaş günlerini kutlamak için de pastalar var. Çok katlı, kaskatı, şekerli beyaz kremayla kaplı bol meyveli bir düğün ya da Zanaattaki adıyla Evlilik Akdi pastası gibi son zamanların yeni akımlarına uymak zorunda değilseniz. Onun yerine daha hafif bir şey seçebilirsiniz ve tek katlıysa sayısız şekle ve süslemeye sahip olabilir. Kendi Evlilik Akdi pastam, ortasında çiçeklerle süslendiği bir direk olan, Tanrıçayla Tanrının Beltane renklerine sahip çiçeklerle süslenmiş hilal şeklinde pandispanyaydı.

Kutlama pastalarına yaklaşmanın birçok yolu vardır- hazır bir pasta satın almak, bir pastanede özel olarak yaptırmak, hazır kek alarak evde verip süslemek ya da baştan sonra yapmak. Sonuncusu en çok tatmin edendir ama aynı zamanda da en çok zaman alanıdır ve ayrıca, eğer bir sanatçı değilseniz en zoru olduğunu keşfedebilirsiniz. Yine de bir çaba harcayabilirsiniz.



Bir kutlama pastası yapmayı düşünüyorsanız önceden plan yapın:

★ Öncelikle, pastayı kaç kişinin paylaşmasını beklediğinizi bilmeniz; yoksa ya pasta yetmez ya da kalanını bir ay boyunca tek başınıza yemek zorunda kalırsınız. Ayrıca, pastanın boyutunu düşünürken bitmiş haliyle neyin üzerinde servis edeceğinizi de tasarlayın!

★ İkincisi, kutlamayı evinizde gerçekleştirmeyecekseniz o zaman pastayı partinin düzenleneceği yere güvenli bir biçimde nakledebileceğinizden ya da süslemeyi orada tamamlayabileceğinizden emin olmalısınız.

★ Üçüncüsü, kendinize yeterince zaman ayırın. En basit parti pastası iki günde yapılır- ilk gün pişirip soğutmak, ikinci gün süslemek içindir. Parti hazırlıklarından da sorumluysanız pastayı yapacağınız iki günden hiçbiri kutlama günü olmamalı.

Planlamanın en önemli son aşaması pastanızın şekillendirilmesiyle ilgili. Kimin ya da kimler için yapılacaksa ilgi alanlarını düşünün. Işığından çıkan bolca siyah, kahverengi ve mor şekerli krema kaplı bir Drakula herkesin yemek isteyeceği bir şey olmayabilir! Aklınızın bir köşesinde bulundurmanız gereken bir konu var ki o da çocukların pastalarında fazla renk ve tatlandırıcı olmamasında yarar vardır; bunları çoğunlukla yapay katkı malzemeleriyle başa çıkacak kadar gelişmediğinden sonunda bir oda dolusu hiperaktif çocukla başbaşa kalabilirsiniz!

Son olarak, ihtiyacınız olan malzeme ve süslemelerin tam olarak ne olduklarını ve elinizdeki malzemeleri kontrol edin. Krema için yarısına kadar şekerinizin olmadığını ya da en iyi kek kalıbınızı birine ödünç verdiğinizi sonradan fark etmekten daha kötü bir şey yoktur.

Şekilli Pasta

Şekilli pasta yapmak çoğu insanın sandığı kadar zor bir şey değildir. Önce fikrinizi kağıda çizin ve sonra kare, dikdörtgen, daire ve üçgen gibi bazı temel şekillerle ilk şeklinizi nasıl oluşturabileceğinizi düşünün. Bu temel şekiller düz bir pandispanyadan kolaylıkla kesilebilir. Hafif bir meyveli kek de kullanılabilir, ama içindeki meyve parçacıkları nedeniyle şekil vermekte zorlanabilirsiniz. Şekilleri birbirine yapıştırmaya gelince, çoğunlukla elekten geçirilmiş kayısı ya da çilek reçeli en iyisidir. Bir tür dolgu için yer bırakmaya unutmayın- krema ve reçel, yağlı krema vb. Ardından pasta hazır ya da kendinizin yapacağı şekerli kremayla kaplayabilirsiniz.

Aklınıza herhangi bir fikir gelmiyorsa büyük süper marketlerde satılan pastalara bakın ya da biraz yüzsüzlük edip siparişle pasta yapan birçok taneye gidip kataloglarındaki şekillere göz atın.

Kutlama Pastaları İçin Birkaç Fikir

☆ ***Evlilik Aktleri (Düğün):*** At nalı, çan(lar) ya da müzisyenler üzerinizdeyse ikiz yatak yapmayı deneyin! Farklı bir şey yapmak için kuru ve glaze edilmiş meyvelerden pandispanya karışımı hazırlayın ve dikdörtgen bir kalıpta pişirin. Pişmiş pasta sonradan biraz daha glaze edilmiş meyve, hatta çiçeklerle süslenebilir. Gerçekten simgesel bir şey yapmak isteyenler iki yüzük yapabilir ve onları kesip, reçel ya da jöleyle yapıştırarak birleştirebilirler.

☆ ***Ad Koyma (Vaftiz):*** Oyuncak ayı, tavşan ya da herhangi bir 'peluş oyuncak' teması. Beşikte yatan bebek- beşiği iki dikdörtgen kekten yapın, yatağı şekerli kremadan yatak örtüleriyle süsleyin ve şekerli kremadan bir yorganın üzerine badem ezmesinden yapacağınız bir bebek yerleştirin. Buna benzer bir başka seçenek de düz bir kek üstüne çocuk odası yapmaktır. Beşik, bebek, şifonyer ya da dolap bulun (ucuz oyuncak ev eşyaları satan oyuncakçılara bakabilirsiniz) ardından bunları kullanarak badem ezmesinden minik elbiseler ve oyuncaklar yaratıp pastanın üzerine yerleştirin. Kendinize güveniyorsanız bebek bezleri, mendiller vb. de yapabilirsiniz.

Gençlik: İşte bu noktada gerçekten de gencin ilgi alanı ve nasıl biri olduğuyla ilgili bilgi edinmelisiniz. Gençler çoğunlukla hazır alınmış bir pastayla kendilerini daha rahat hissederler. En kolayı spora ilgili temalardır, çünkü dikdörtgen kekle bir saha ve badem ezmesinden uygun giysiler ya da renkli figürler yapabilirsiniz. Başka bir seçenek de, düşündükleri bir meslek varsa bununla ilgili bir fikir geliştirmektir. Ne yaparsanız yapın, çocuksu bir şey seçmektense yaşının ışığı bir şey yaparak yanılmanın daha iyi olacağını unutmayın.

Emeklilik: Yaşlılar ilgilerini çeken konulardan daha rahat söz edebildiğinden olduklarından farklı temalardan seçim yapabilirsiniz. Çevrenizdeki birkaç ay önce kitap raflarına ya da okudukları dergilere bakmak için zaman ayırın ve hangi televizyon programlarını izledikleri öğrenmeye çalışın. Bir şey bulamazsanız, belki kolunda katlı bir yatak duran sallanan sandalye şeklinde bir pasta yapmayı düşünebilir ya da iş yaşantısının eziyet olduğunu düşünen biri için yuvarlak bir pasta yapıp en üstüne bir çift kelepçe ve bir keski yerleştirebilirsiniz!

Ebedi Dönüş (Ölüm): Birçok kişi sevdikleri kişinin vefatını kutlamak isterler, ancak bu, onların başarılarını ve çevresindekilere nasıl ilham kaynağı olduklarını kutlamanın en güzel zamanıdır. Yapabilirseniz, bu temalardan bir ya da birkaçını pastaya yansıtın. Sevdiğiniz kişi hastalıklı biriyse bunu aktarmaya çalışabilirsiniz ama dikkatli olun; bu durumda herkes son derece duygusaldır ve birileri bundan yanlış bir anlam çıkarabilir. Her nedense, çoğu insan böyle bir zamanda Kara Ormanı yaş pastasını uygun bulur. Niye böyle olduğu konusunda hiçbir fikrim yok, ama siz de benim gibi bunu uygunsuz buluyorsanız belki o kişinin yaşarken sevdiği bir pasta çeşidini yapıp üzerine o kişinin bulduğunuz en güzel fotoğrafını koyabilirsiniz.

☆ Diğer Kutlamalar:

☆ *Sınavlar Verildiğinde:* Üzerinde bir 'diploma' olan bir yığın kurabiye yapmayı deneyin.

☆ *Ehliyet Sınavı Verildiğinde:* Direksiyon

☆ *Uzun bir Yolculuktan Dönüldüğünde:* Bir pasaport ve yanında ziyaret edilen yerlerin simgeleri

☆ *Hastaneden Dönüldüğünde:* Lazımlık!

☆ *Hastalıktan İyileşildiğinde:* Bir dolu boş ilaç şişesi ve kutusu yapmayı deneyin

☆ *Genel Olarak Yaş Günlerinde:* Kişinin ilgi alanları ya da müziği edip, son günlerde en çok söz ettiği şeyi yansıtan bir pasta yapın

☆ *Yeni İşe Girildiğinde:* İşin yapısını belirten bir şey ya da yalnız içinden para fışkıran bir cüzdan (zaman kazanmak için ve kolay olduğundan oyuncak para kullanın).

Şekilli pasta yapma fikrinden zevk aldığınızı fark ettiyseniz, size yakınlarda uygun bir tarih yoksa her zaman için Winnie the Pooh'u örnek alıp "erken yaş günü" partisi düzenleyebilirsiniz. Pooh'un dediği gibi, bunlardan çoğu yıl 364 tane ve artık yılda da 365 tane düzenleyebilirsiniz!

Güçlenip Şifa Bulmak İçin Çorbalar ve Yemekler

Bedenleri şifa vermek ve ruhlarını bütünleştirmek için..."

Neredeyse herkes Yahudilerin iyileşmesi için hastaya tavuk suyuna çorba içirdiklerini bilir. Ancak bu, Yahudi annelerle ilgili espirili bir yorumun ötesinde bir şeydir– eskiden bazı hastalıklara bazı özel yiyecekler önermek yaygın bir davranıştı. Bunun nedeni yalnızca yiyeceğin besleyici olması ve iyileşmek için yenmesi gerekmesi değildir; farklı yiyecekler farklı fiziksel ve Majik özelliklere sahiptir. Ayrıca zamanında, kendinizi keyifsiz ya da üzgün hissediyorsanız taze ve sevgiyle hazırlanmış yiyecekler çoğunlukla kendinizi çok daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

76.jpg

Günümüzde sık sık bir dolu kimyasal katkı malzemesi, tatlandırıcı, boya içeren önceden paketlenmiş ve hazır yemekler yiyor, doğal yiyeceklerin keyfine varamıyoruz. Yoğun bir yaşamınız olsa bile fırsat buldukça taze pişmiş öğünler yemenize değecektir. Buzdolabından bir parça peynir kapmanın ya da mikrodalga fırına bir şeyler sürmenin çok daha kolay olduğunu biliyorum (hem bulaşık derdini de ortadan kaldırıyor) ama güzelce hazırlanıp hoş bir biçimde sunulan lezzetli yiyecekler sağlıklı olmakla kalmaz, ruhunuza da esin verir.

Hastalara yemek yedirmenin püf noktası yemeğin güzel görünüp iştah açıcı kokmasını sağlamaktır. Bir başka ipucu da küçük porsiyonlar sunmaktır; iştahınızın uyarılması gerektiğinde önünüzde tepeleme dolu bir tabak olmasından daha can sıkıcı bir şey yoktur.

Çorbalar

Bu bölümün başlığında çorbaları vurgulamamın nedeni sadece kolay yutulur ve sindirilir olmaları değil, aynı zamanda şifa verici özellikleri ne göre farklı ot ve baharatları seçerek birçok çeşidinin yapılabilmesidir. Çoğu insanın beklentisinin tersine, çiğ malzemelerden çorba yapmak şaşırtıcı derecede kolaydır ve ev yapımı olanlar, konserve kutu ve paketlerin içinde satılanlardan çok daha lezzetlidir.

Lezzetli bir çorba yapmanın püf noktası kullandığınız et ya da sebze suyundadır. Bunu ana malzemelerden kendiniz yapabilir -üzerinde biraz et bırakılmış kemikleri, doğranmış küçük bir havuç, soğan ve bir demet ot eklediğiniz suda haşlayarak ya da sebze suyu yapıp iyice süzerek- ya da hazır tabletler kullanabilirsiniz. Tablet kullanmayı seçerseniz yapay ca çeşni tabletleri değil de kaliteli et ya da sebze tabletleri kullanmaya çalışın. Daha iyi olanlara bulyon tableti denilmektedir ve gerçek malzemelerden yapıldıklarından ufaladığınızda biraz yağlı ve pütürlü olduklarını hissedersiniz. Sıkıştırılmış tütün gibi görünen ve bu hissi veren lerden uzak durmaya çalışın! Yeni bir markayı denerken yemeğinize ilemeden önce tadına bakmak iyi bir fikirdir, böylece ne yoğunlukta tada sahip olduğunu bilirsiniz. Çorbanızda lezzet veren malzeme

kullanıyorsanız et ya da sebze suyu yerine yalnızca su ve biraz tuz kullanabilirsiniz.

Çorba yapmak için profesyonel gereçlere ihtiyacınız yoktur, ama uzun saplı kapaklı büyük boy bir tencere kullanışlı olur. Düdüklü tencereniz varsa bu daha da iyidir; boyutu, ağırlığı ve sıkıca kapanan kapağı bakımından kullanışlıdır, yoksa çorbanızı düdüklü tencerede 2 ila 5 dakikadan daha uzun süre pişirmek gerekmez. Çorbanızdaki malzemeleri ezmeye gelince ya bir el doğrayıcısı (blender) kullanın ya da iri delikli bir süzgeçten geçirin. Her şeyi toz haline getiren elektrikli doğrayıcıları kullanmamaya çalışın. Sulu bir sostansa yoğun bir yapıya sahip çorba daha lezzetlidir!

Aşağıda verilen ölçülerin çok olduğunu düşünenler her zaman için ölçüleri küçültebilir ama çorbanın kolayca dondurulabildiğini unutmayın. Küçük, soğuğa dayanıklı bir kasenin ya da kabın içine buzdolabı poşeti yerleştirmek ve bu poşetleri çorbanızı tamamen porsiyonlara bölene kadar doldurmak en iyi yöntemdir. Poşet(ler)i sıkıca bağlayın ve kabın(kapların) içine yerleştirip onu da buzluğa yerleştirin. Çorba donduğunda kapları çıkartabilirsiniz, böylece tek seferlik hazır çorbanız olur. Donunca birbirine benzedikleri için çorbalarınızı etiketlemeyi unutmayın.

Kolay Çorba

Buna göre bir numaralı kolay çorba tarifi, patates ve soğandan yapılan çorbayı alttır. Yapımı çabuk ve kolaydır, ayrıca diğer çorba çeşitlerini yapmak için bir başlangıç noktası oluşturur.

1.5 litre su ya da tavuk suyu
(normal su kullanacaksanız yarım çay kaşığı tuz ekleyin)
500 gram soyulmuş ve doğranmış patates
500 gram soyulmuş ve doğranmış soğan
1 tutam kuru maydanoz

Malzemelerin hepsini uzun saplı büyük bir tencereye koyun, bir taş kaynatıp ardından 20 dakika ağır ateşte pişirin. El doğrayıcısı kullanarak ezin ya da iri delikli bir kevgirden geçirin. Servis edin.

Patates ve soğan çorbası bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve iştah açması bakımından yararlıdır.

Bu ana tarife neredeyse aklınıza gelebilecek her türlü sebze ve otu ekleyebilirsiniz. Şunları deneyin:

Bir büyük baş brokoli ve 4 yemek kaşığı mavi peynir

(peynir çoğunlukla pişirme işlemi tamamlandıktan sonra eklenmelidir)

500 gram yabani havuç ve 1 çay kaşığı toz köri

500 gram küp küp doğranmış havuç ve 2 yemek kaşığı kırmızı mercimek

bir avuç dolusu haşlanıp kabuğu soyulmuş kestane ve 2 yemek kaşığı tatlı [illegible]

Patates ve soğan çorbasını soğutup 250 gr krema ve 1/2 çay kaşığı [illegible] eklerseniz mükemmel bir kremalı patates ve soğan çorbası yapmış olursunuz.

Taneli Çorbalar

Taneli çorbalar biraz da yoğun ve fark edilir iri et ve/veya sebze parçaları olan çorbalardır. Ana tarifi alıp patatesin ölçüsünü çoğaltın ve [illegible] ha az ezin ya da pişmiş sebzelerin yarısını delikli bir kepçeyle alın, [illegible] ri kalanını ezin ve çıkardığınız sebzeleri yeniden ekleyin. Çorbanın [illegible] vamı, çorbayla türlü arasında olmalıdır.

Tatlı Mısırlı Sebze Çorbası

Tatlı mısırlı sebze çorbası bol vitaminli ve mineralli, taneli bir çorba çeşidi ve her tür tada alışkın damakları bile baştan çıkartacak kadar leziz ve renklidir.

2 adet patates

1 adet soğan

1 konserve süzülmüş tatlı mısır

1 konserve domates

1 lt su

1 yemek kaşığı mısır nişastası

250 ml süt

Patates ve soğanları soyduktan sonra küp küp doğrayın. Suyun içine tatlı mısır ve domatesle birlikte ekleyin, bir taşım kaynatıp ardından 15 dakika ağır ateşte pişirin. Mısır nişastasını süte katıp iyice ezin ve çorbaya ekleyin. Nişasta çorbayı koyulaştırana kadar ısıtmaya devam edin ve servis yapın.

Acı KırmızıBiber Çorbası

Bu çorba Chilli con carne gibi kan toplanmasını gidermeye ve nezleyi gibi uzak tutmaya yardım eder.

250 gram kıyma

2 adet dilimlenmiş soğan

2 küçük ince kıyılmış acı kırmızıbiber

2 diş doğranmış sarmısak

1 adet dilimlenmiş kırmızıbiber

3 çay kaşığı toz kırmızıbiber

1 konserve barbunya fasulyesi

1 konserve domates

1/2 litre su

Kıyma ve soğanları (yağ eklemeden) pişine kadar kavurun. Acı kırmızı biberi, sarmısağı ve kırmızıbiberi ekleyin ve ağır ateşte 5 dakika pişirin. Kırmızı toz biberi, barbunya fasulyelerini, domates ve suyu ekleyin. Bu taşım kaynatıp ardından 15 dakika ağır ateşte pişirin.

Az Taneli Çorbalar

Az taneli çorbada amacınız, kıvamın malzemelerin seçilebileceği [illegible] de olmasıdır. Su yerine aynı oranda konserve konsome ve su kullanabilirsiniz. Bu tür çorbalar arasından en yaygın bilinen Fransız soğan çorbasıdır. Boğaz ağrısına ve baş nezlesi belirtilerine iyi gelir.

Fransız Soğan Çorbası

1 kilogram doğranmış soğan

2 yemek kaşığı (30 gr) katı yağ

1 lt et suyu (veya bulyon)

(vejeteryanlar sebze suyu artı 1/2 çay kaşığı maya özü kullanabilir)

1 ya da 2 diş doğranmış sarmısak

taze çekilmiş karabiber

soğanları kahverengileşinceye kadar yağda kavurun. Bu, yaklaşık 20 dakika sürer ama sık sık kontrol edip karıştırın. Et suyunu, sarmısağı ve biber karabiber ekleyin. Bir taşım kaynatın, ardından kapağını kapatıp 1 saat ağır ateşte pişirin. Zamanınız varsa çorbayı en az bir saat dinlendirin ve sonra yeniden ısıtın. Bu, lezzetini iyice bırakmasını sağlar.

Fırında Çedar Peynir Çorbası

Soğan çorbasını başlı başına bir öğüne dönüştürmek için fırında cheddar çorbasını deneyin. İhtiyacınız olan malzemeler:

birkaç dilim kızarmış ekmek

dilimlenmiş çedar peyniri

Dilimlenmiş peyniri küçük bir güvecin içine diklemesine yerleştirin (bu güveci eğmeye yardım eder). Güveç, tamamen gevşekçe yerleştirilmiş ekmek ve peynirle dolduğunda güvecin üçte ikisi dolana kadar soğan çorbası ekleyin, ardından orta ısıdaki bir fırında (175 C°/350 F°) yaklaşık 15 dakika pişirin.

Bu, içinizi ısıtacak ve nezleyle gribi uzaklaştıracak mükemmel bir yemektir.

Fırındaki soğan çorbasının farklı çeşitleri vardır:

Acılı Mantar Çorbası

Soğan yerine 250 gram ince ince dilimlenmiş mantar ve küçük bir
acı biber kullanın.

Terbiyeli Tatlı Mısır Çorbası

Çorbayı tavuk suyu, 1 adet ince doğranmış soğan ve 3 yemek kaşığı
lı mısır kullanarak yapın ve iyice piştikten sonra 2 yumurtayı çırpıp
bayı karıştırarak hızla ekleyin ve pişirin. Çırpılmış yumurta ince
oluşturacaktır.

Soğuk Çorbalar

Soğuk çorbalar çoğunlukla yoğun kıvamda olurlar o nedenle
malzemelerin iyice ezilmesi gerekir. Aynı zamanda soğurken
ha tuz eklenmesi gerekir, bu nedenle soğumadan önce tadına
nız biraz tuzlu olduklarını fark edeceksiniz. Çoğu insan tuhaf
olacağına inandığından soğuk çorbayı denemek konusunda
dür, ama eskiden annemin söylediği gibi, 'Denemeden beğenme
söyleyemezsin!'

Salatalık Çorbası

Yapması çok kolay olan bu çorbanın tadı, hafif ve harikadır. Salatalık
rinletici, kanı temizleyen ve cildi pürüzsüzleştiren özellikleriyle

1 adet ince dilimlenmiş soğan

1 diş ince kıyılmış sarmısak

2 yemek kaşığı (30 gr) katı yağ

2 çay kaşığı kuru maydanoz

1/2 lt su

1/4 ila 1/2 çay kaşığı tuz

250 ml süt

...sarmısağı yağda, soğanın rengi dönmeyecek kadar kavurun. Sa...maydanoz, tuz ve suyu ekleyip ağır ateşte yaklaşık 10 dakika pi... İyice ezin ve ardından sütü katın. Tuzunun yeterli olup olmadığı... yapmak için tadına bakın. Ilınmasını bekleyin, ardından bir saat ...dolabında soğutun.

Havuç, Portakal ve Kişniş Çorbası

...çorba hem fiziksel hem de Majik planda büyük bir enerji verir. Gü... ya da kutup ritüelleri öncesinde içmek için mükemmeldir.

500 gram dilimlenmiş havuç

1 adet ince ince dilimlenmiş soğan

1 yemek kaşığı (15 gr) katı yağ

1/2 lt su

1 çay kaşığı dövülmüş kişniş tohumu

4 büyük portakalın suyu
(ya da fazla zamanınız yoksa 1 bardak portakal suyu!)

ince ince dilimlenmiş 1 adet portakal kabuğu

...ve soğanları yaklaşık 10 dakika yağda kavurun. Suyu ve kişniş ...larını ekleyin ve bir taşım kaynatıp ardından 15 dakika ağır ateş... yapın. İyice ezin. Portakal suyuyla kabuklarını ekleyin. Ağır ateşte 5 ...daha pişirin (kaynamasına izin vermeyin) ve tuzuna bakın. İyi... dakikadan sonra servis etmeden önce bir saat soğutun.

Sunuş

Daha önce söz edildiği gibi hastaların, aslında herkesin yemeği [illegible] sunulmalıdır. Dikkat çekici porselenler kullanın, sofra peçetesi [illegible] durun ve servisin yanına bir çiçek koyun.

Yemeğin görüntüsünü güzelleştirmenin bir başka yolu da süslemek[illegible] Bir dal taze ot, helezon biçiminde meyve kabuğu ya da bir kepçe [illegible] ma, bir çorbanın görüntüsünü tamamen değiştirebilir.

Kurutulmuş ya da kızarmış küp biçimindeki ekmekler de güzel bir g[illegible] rüntü verir ve tabağa yoğunluk katar. Hazır olanlar bazen kaya [illegible] sert olabileceğinden kendiniz yapmaya çalışın. Yağda kızartılmış [illegible] lar kulağa pek sağlıklıymış gibi gelmese de biraz katı yağı eriterek [illegible] otlar ve sarmısak ekledikten sonra ekmeklerin bu karışımı çekecek[illegible] biçimde, 5-10 dakika pişirirseniz tabağınıza lezzet katmış olursunuz.

Bu arada katı yağ, reklamcıların sizi inandırmaya çalıştığı kadar [illegible] sız değildir– A ve D vitamini içerirler ve doğal bir kaynaktan [illegible] Ekmeğinize süreceğiniz ince bir kat katı yağ, kalın bir kat başka bir [illegible] den daha az kolesterol içerir. Elbette ki tereyağı sürülmüş bazı taze [illegible] mekler baştan çıkarıcı da olabilir. Yedinci Bölüm, 'Tanrıça ve Tan[illegible] Onurlandıracak Ekmekler, Pastalar ve Bisküviler'de yer alan fikirler[illegible] göz atabilirsiniz.

Başka bir seçenek de yemeğinizin yanında küçük bir tabak taze [illegible] yemeyi denemektir. Günümüzde salatanın yalnızca salatalık, marul [illegible] domates gibi alışılmış (ve sıkıcı olan) malzemelerden yapılması için [illegible] bir neden yok. Çoğu süper market yıkanmış karışık yeşillikler bulun[illegible] tur ve bunlara kavun, portakal ya da herhangi bir meyve, sebze ya [illegible] ot ekleyebilirsiniz. Peynir küpleri, haşlanmış yumurta dilimleri, [illegible] tır domuz pastırması parçaları, susam ya da ay çekirdeği ve çam fıstığı [illegible] salataya eklenebilecek ilginç malzemelerdir.

En sevdiğim salatalardan birinin tarifi de, birkaç adet taze kiraz [illegible] tesi dilimleyip üzerine taze şekilmiş tuz ve karabiber serpmek ve [illegible]

...beklettikten sonra küp küp doğranmış beyaz ya da daha sert bir ... birlikte servis etmektir.

Diğer Yemekler

... yiyecekler sunmanın tek yolu çorba yapmak değildir- aynı şe... otlar, sebzeler vb. de tek başına yenebilir ya da neredeyse her tür... tabağa eklenebilir. Soğuk havalarda güveç ya da türlüler iyi birer ... Sıcak havalarda kiş ya da küçük paylar ve börekler (birkaç ta... ... bu bölümün devamına bakın) yapmayı düşünebilirsiniz. Salata... otlar, çiğ ya da az pişmiş sebzeler ve meyveler ekleyin ve bu bölü... devamındaki otlu jölelere bir göz atın. Olabildiğince yeni tarifler ... için hayal gücünüzü kullanın.

Kumpir

...ğum en değiştirilebilir tariftir. Ayrıca kalan yiyecekleri de kullan... ... tanır.

kişi başına 1 ya da 2 adet patates

patates başına 1 adet yumurta

ince ince kıyılmış pişmiş et parçaları, ton balığı, peynir(ler),

sebzeler, otlar ve çeşni olarak baharat

...leri iyice fırçalayın ve kabuklarıyla birlikte mikrodalga ya da her ... kullandığınız fırınınızda iyice pişirin. İkiye kesin ve bir kaşık yar... kabuğu delmeden dikkatlice içlerini çıkartın. Çıkardığınız pata... ...in bir kasenin içinde patates başına 1 adet çırpılmış yumurta

ve dilediğiniz malzemelerle iyice karıştırın. Karışımı yeniden patates kabuklarının içine doldurun (kabukların üzerinden epeyce taşacaktır). Yüksek derecede ısıdaki fırında (190-200 C°/375-400 F°) yaklaşık 20 dakika pişirin ve acı sos, mayonez ya da Hint turşusuyla birlikte servis edin.

Bazı Yiyeceklerin Özellikleri

Hepimiz sebzelerin bizim için yararlı olduğunu biliriz. Yüksek derecede vitamin, mineral ve lif içerirler. Fakat üzerimizde başka etkileri de vardır. Bu özellikler gayet iyi bilinmektedirler, fakat büyük ölçüde folklor ve efsanelere dayanmaktadırlar. Aşağıda verilen liste tam olmamakla yediğimiz bitkilerle ilişkili olan baş özellikler hakkında size bazı fikirler verecektir.

★ *Kuşkonmaz:* Mineral bakımından zengindir ve afrodizyak olduğu söylenir.

★ *Karabiber:* Etkileyici ve uyarıcıdır; karabiberin diğer besinleri sindirmeye yardımcı olduğu söylenir.

★ *Havuç:* Havuç, bol miktarda A vitamini içerir, ama ne yarık bir karanlıkta görmenize yardımcı olmadığını söylemek zorundayım. Ancak, bedenin kendini iyileştirmesine yardım eder.

Sorunlara neden olacağından gereğinden fazla A vitamini (ya da aynı nedenle diğer vitaminlerden) almamaya çalışın.

★ *Çikolata:* Çikolata, âşık olunduğunda beynin salgıladığı kimyasal maddenin benzerini içerir, bu nedenle sevgilisi tarafından reddedilen birini rahatlatır. Bir başka iyi haber de, küçük bir miktar çikolatanın demir kaynağı olmanın yanı sıra kalbe iyi geldiği sanılıyor.

★ *Kişniş:* Fazlası uykunuzu getirse de kişniş uyarıcı bir otur. Çinliler tohumlarının ölümsüzlük bahşettiğini düşündü.

★ *Sarmısak*: Arındırıcıdır, bağışıklık sistemini destekler.

★ *Soğan*: Güçlendirici ve arındırıcıdır, enfeksiyon ve hastalıkları yenmeye yardım eder.

★ *Maydanoz*: Zehir ve negatif enerjiyi yok etmenin yanı sıra şifa verdiği bilinir.

★ *Patates*: Güçlü bir C vitamini kaynağıdır, patatesin romatizma ağrılarını azalttığı düşünülürdü ve bilim bunun gerçekten de halk söylencesinden ibaret olmadığını keşfetmektedir.

★ *Biberiye*: Biberiyenin âşıklar arasında sadakati temsil ettiği düşünülür ve çoğunlukla düğünlerde gelinler üzerlerinde taşırlardı. Yalnızca yemekleri onurlandırmak için değil, aynı zamanda iyileşmeye yardımcı olduğundan uzun zamandır tütsülerde kullanılır. Yapraklarının kötü rüyaları kovduğu ve zihinsel güce yardım ettiği düşünülürdü. Biberiye yağı, baş ağrılarını geçirmeye yarar ve yapraklarından yapılacak çay, her türlü sindirim rahatsızlığına yardım eder.

★ *Adaçayı*: Zihne iyi geldiği ve zekayı hızlandırdığına inanılırdı. Her türlü boğaz enfeksiyonunu rahatlattığı ve diş etlerini güçlendirdiğinden mükemmel bir gargaradır. Çay olarak içildiğinde ateş düşürür ve cildteki yaraları temizlemeye yarar.

★ *Ispanak*: Genellikle zengin bir demir kaynağı olduğu bilinir ama aynı zamanda kanı

güçlendirmeye yardımcı olan zengin bir klorofil ve D vitamini kaynağıdır. Ispanağın zihin ve fiziksel güç verici ve uyarıcı olduğuna inanılır.

★ *Kekik*: Kekik etkinlik, cesaret ve enerji simgesi olarak kullanılırdı. Kas sancılarının yanı sıra rahim hastalıklarının tedavisinde kullanılırdı. Bununla birlikte, sindirim ve solunum sistemine yardım eder.

Aşk Yiyecekleri

Özel olarak söz edilmeyi hak eden bir yiyecek sınıfı da romantik bir ruh hali yaratmak için seçilenlerdir. Romantik bir öğün, mum ışığında bir akşam yemeğinin yanı sıra bir piknik de olabileceğinden bu konu geniş bir alanı kapsar. Ancak, çoğu durum için geçerli olan bazı ilkeler ve romantik çağrışımları olan bazı yiyecekler vardır.

Öncelikle doğru ortamı yaratmak önemlidir. Toprak ıslaksa ve çevrede uçan haşaratlar varsa romantik bir piknik berbat olur, tıpkı resmi bir akşam yemeğinin, yerde dağınık halde duran kirli çoraplar ya da çocuk oyuncakları olması durumunda berbat olacağı gibi. Ancak bununla birlikte, gerçek yaşamın zorluklarını gülerek geçiştiremeyen bir partneri ya da potansiyel partnerleri ikinci bir kez değerlendirmeyi düşünebilirsiniz!

Unutmamanız gereken bir başka şey de, romantik bir buluşmanın her iki tarafın da ortamda bulunmasını gerektirdiğidir; taraflardan birinin yüzü kıpkırmızı bir halde, sutlenin iyi olup olmayacağı konusunda endişelenerek ocağın başından ayrılmamasını değil! Her şey bir yana, hiçbir kendinizin bile sevmeyebileceği karmaşık tarifleri uygulamak için uygun zaman değildir. O nedenle, az dikkat gerektiren yemekler seçin ve hazırları olabildiğince önce hazırlayın ki, rahatlayıp diğer kişiyle o anki birlikteliğinizin keyfini çıkaracak zamanınız olsun.

Ayrıca, yemesi zor olan ya da dişinizin arasına kaçacak yiyeceklerden kaçının. Spagetti bazılarının üstünü başını kirletmeden yemeyi başaramadığı yemeklerden biridir ve bu konuda becerikli olup olmadığınızdan emin değilseniz konuğunuzu utandırmanın bir gereği yoktur. Aynı şekilde, üzerine tereyağı sürülmüş mısır koçanının tadı harika olsa bile çoğunlukla bazı parçaları dişinizin arasına kaçar ve çeneniz yağ içinde kalır!

Elbette ki, elle yenilen yiyecekler çok romantik olabilir, özellikle de aynı tabaktan yerseniz. Birkaç çeşit tek lokmalık atıştırmalıklar hazırlamaya çalışın -küçük paylar, kanepeler, baharatlı tavuk budu, krem peynir

...ot topları, uzunlamasına kesilmiş havuçlar, küçük koçanlı tatlı mı... ve çeşitli soslar- ve bunları sırayla birbirinize yedirin. Sofrayı bir... bulun ve parmaklarınızı temizleyebilmeniz için, içinde bir dilim li... olan ve gül yapraklarının yüzdüğü bir parmak tası ve peçete bu...

...tmacak bir başka şey de, özenle sunulacak küçük porsiyonların, ...lardan birinin tıka basa yiyip kendini romantik dışında her şekilde ...mesine neden olacak büyük porsiyonlardan daha iyi olduğudur. ...ni neredeyse tamamı başlangıçlardan oluşan bir mönü hazırlamak ...mkündür: bir deniz ürünü tabağı, salata, soslu pirzola tabağı, ha... bir tatlı, biraz peynir ve taze meyve.

...ntik ya da afrodizyak olmasıyla ünlenmiş çok sayıda yiyecek ...ı, ama şunları denemek isteyebilirsiniz:

★ Erimiş yağla servis edilecek kuşkonmaz sapları.

★ Beyaz şarap ve kremayla pişirilmiş yılan balığı. Balıkçınızdan te...lemesini, yüzmesini ve dilimlemesini isteyin. Neredeyse bütün de... ürünleri birer afrodizyak olmalarıyla ün salmıştır ve hafif bir yiye... olmaları kişinin romantik yiyecek kriterlerine kesinlikle uyar.

★ Taze incir; ortalarını yarıp hafifçe aralayın.

★ Tutkuyu beslediği söylenen bifteği belki de dışarıda yemek gere... çünkü konuğunuzla zaman geçirmenizi değil, mutfakta kalıp pişir... meniz gerek.

★ Jarmısak müthiş bir afrodizyaktır, ama ikinizin de yediğinden emin olun, yoksa yiyen kişi yemeyene kesinlikle kokacaktır.

Birkaç Romantik Tarif

Evde geçirilecek romantik bir akşamda mutfakta fazla zaman geçirmek gerektiğinden aşağıdaki tariflerin hepsinde (^) işaretli yere kadar olan bölümler önceden hazırlanabilir.

Sarmısak Çorbası

Sandığınız kadar güçlü bir tadı yoktur, aslına bakılırsa, birçok kişi bu çorbanın sarmısaktan yapıldığını bile anlayamaz.

4-5 diş kesilmemiş sarmısak

1/2 çay kaşığı tuz

1 adet karanfil

birer tutam adaçayı, kekik ve maydanoz
(ya da bulabilirseniz bir dal taze maydanoz)

1/2 lt su

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yumurta sarısı

Sarmısak, zeytinyağı, tuz, karanfil, adaçayı, kekik, maydanoz ve suyu karıştırın ve bir taşım kaynatıp ardından 30 dakika ağır ateşte pişirin. Süzün ve sarmısak dişlerini ezerek sıvıya ekleyin. Yumurta sarısını bir kaseyu kıvama gelene kadar çırpın, ardından çırpmaya devam ederken bir yandan da zeytinyağını damla damla katın (^). Çorbayı servis etmeden hemen önce ısıtın ve bir yemek kaşığı kadarını yumurta karışımına çırparak ekleyin. Ardından bunu çorbanın tamamına katıp hızla çırpmaya devam edin. Küçük daire biçimindeki kızarmış ekmekler ve rendelenmiş taze Parmesan peyniriyle birlikte hemen servis edin.

Avokadolu Karides

...avokadonun içine sıkıştırılmış karides kokteyli değil, daha zarif bir çeşidi!

...kadoyu soyup ince ince doğrayın ve yarısını tabağa yelpaze biçiminde dizin. Bütçenize uygun en büyük karidesleri alın. Kaplan karidesi en ...dir ve kişi başına 3-4 tane yeter. Bunlarla yelpazenin diğer yarısını ...rnun. 2 çay kaşığı mayonez, 1 çay kaşığı salata kreması ve 1/2 çay ...ığı domates püresinden ya da 3 çay kaşığı mayonez ve 1 diş dövülmüş sarmısaktan kendi sosunuzu yapın. Yelpazenin altına bu sostan do... bir kaşık koyun. Tabakta kalan boşluklara birkaç çay kaşığı de... havyarı yumurtası (ya da bütçenize uygunsa gerçek havyar) koyun. ...masada bulunduracağınız bolca taze ekmekle servis yapın.

Aşık Deniz Kereviti

1 küçük soğan

2 yemek kaşığı (30 gr) katı yağ

250 gram deniz kereviti

1 yemek kaşığı Pernod

1 çay kaşığı brendi

1 yumurta sarısı

150-170 gr şekersiz krema

...ğanı ince ince doğrayın ve yumuşayıp renkleri şeffaflaşıncaya kadar ...ştırın. Deniz kerevitlerini ekleyin ve renkleri pembeye dönünceye kadar ağır ateşte pişirin (^). Pernod ve brendiyi ekleyip 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin. Yumurta sarısını ve kremayı karıştırıp tencereye boşaltın. Yavaşça ısıtmayı sürdürün ve sos koyulana kadar karıştırmaya devam edin. Gevrek ekmek ve karışık yeşil salatayla servis yapın.

Şampanyalı Tarak

6 adet tarak

1 çay kaşığı ekme için ve rendelenmiş Parmesan peyniri karışımı

köpüklü beyaz şarap (ya da şampanya)

Tarakları iyice temizleyerek kum tanelerinden arındırın (^), 3 çay kaşığı köpüklü beyaz şarapla (ya da şampanyayla) tarakların boyutuna göre 5 ila 7 dakika pişirin. Sıcağa dayanıklı tabaklara yerleştirip üzerine ekmek kırıntıları ve rendelenmiş Parmesan peyniri koyun ve üstleri kahverengiye dönünceye kadar sıcak bir ızgara altında sürün. Servis etmeden hemen önce her tabağa 1 çay kaşığı köpüklü şarap ekleyin. Soğuk şarap sıcak tabağa değdiğinde sıçrayabilir, dikkatli olun!! ve Melba ekmekle servis edin. Kenarları alınmış ince ekmek dilimlerini kızartarak Melba ekmeği yapabilirsiniz. Yemeden önce iyice soğuması bekleyin.

Sıcak Tavuklu Salata

2-4 pastırma veya bacon dilimi

2 yemek kaşığı (30 gr) katı yağ

1/2 diş dövülmüş sarmısak

1 tutam doğranmış maydanoz

2 küçük tavuk göğsü

Karışık salata yaprakları

Domuz pastırmasını çıtır çıtır oluncaya kadar kızartın, ardından küçük parçalara ayırın. Yağ, sarmısak ve maydanozu karıştırın ve iki dilim ekmeğin iki yanına sürün ve bekletmeden iki tarafını da tavada kızartın. Küp küp keserek soğumaları için bir kenara koyun. Marul, su teresi ve

[illegible] karışık yeşil salata yapın. Tüm bunları isterseniz bir gün öncesinden [illegible]layabilirsiniz (^).

[illegible] göğüslerini ızgarada iyice pişirin (her iki yanını 7 ila 10 dakika). [illegible] pişerken salata yapraklarını karıştırın, kızarmış ekmekleri ve [illegible] pastırmasını ekleyin. İki tabağa paylaştırın. Tavuk göğüslerini [illegible] geçirmeden kısa, tek lokmalık şeritler halinde kesin ve salatanın [illegible] yerleştirin. Birkaç damla Hollanda sosu ya da sarmısaklı ma[illegible] servis edin.

Mini Paylar

[illegible] payların kendilerine özgü bir romantizme neden olan bir ya[illegible] bu, belki de birinin yalnızca sizin için hamur yapıp açmış ol[illegible] düşüncesidir. Bununla birlikte, ender olarak hamur yaptığımı iti[illegible] zorundayım. Dondurulmuş hamur satın almayı ve onunla bir [illegible] yapmayı çok daha kolay buluyorum; hem sonuç en az evde ya[illegible] olanlar kadar başarılı oluyor.

[illegible] pay yapmanın sırrı, boyutları ve içindeki malzemeye bağlıdır. [illegible]mak' için yapıyorsanız o zaman hamurunuzun içine bir çay ka[illegible] fazla iç koymamalısınız ve genişliği 10-15 santimetre olan ka[illegible] ya da daireler hazırlamalısınız. Hamurunuzu olabildiğince ince, [illegible] 6 milimetreden daha ince olacak şekilde açın ve ardından ok[illegible] üzerine sererek 10 dakika bekletin. Bunu yapmanızın nedeni [illegible] koymadan önce 'dinlenmesi' gerekmesidir, yoksa hamur çeke[illegible] ve pay, fırının içinde açılabilir. Hamurun ortasına hazırladığınız [illegible] koyun ve sonra kenarlarına bir miktar çırpılmış yumurta sürüp, [illegible] uçlarınızla bastırarak kapatın. Her payın üzerine şiş ya da siv[illegible] bıçağın ucuyla küçük bir delik açın ve ardından biraz çırpılmış yu[illegible] sürün. Payları yağlı kağıt üzerinde önceden ısıtılmış 175 C°/350 [illegible] yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

[illegible]nuzda bir farklılık yaratmak istiyorsanız incecik açın ve üzeri-

ne birkaç tutam ot, toz pul biber ya da rendelenmiş peynir serpin. Sonra dından katlayıp yeniden açın.

Harç olarak çok sayıda malzeme kullanabilirsiniz ve belki bunları da değiştirmek isteyebilirsiniz:

★ bir tutam dereotuyla karıştıracağınız koyun peyniri

★ pişmiş alabalık ve doğranmış mantar

★ krem peyniri ve soyulup doğranmış domates

★ haşlanıp doğranmış yumurta, maydanoz ve pişmiş balık

★ kavrulmuş kuzu kıyması, ince uzun kıyılmış sarmısak ve biberiye

★ haşlanıp dilimlenmiş tavuk, ceviz ve taze soğan

★ rendelenmiş cheddar peyniri, doğranmış mantar ve çam fıstığı

★ Hayal gücünüzü payları şekillendirirken de kullanabilirsiniz. Bu fikirleri deneyin:

★ yuvarlak açtığınız hamuru ikiye katlayarak yarım ay şeklinde

★ yine yuvarlak açtığınız hamurun iki kenarını ortada birleştirerek börek şeklinde

★ yuvarlak hamurunuzun kenarlarını üst üste gelecek biçimde alıp ortada birleştirdikten sonra bükerek bohça yapın. Kare şeklinde açılmış hamurun dört köşesini ortada birleştirebilirsiniz.

Elbette ki, paylar hamurdan yapılmış yapraklar ya da biraz çırpılmış yumurta yardımıyla tutturulacak çiçeklerle süslenebilir. Üzerlerine yumurta sürdükten sonra haşhaş, susam ya da çörekotu serpebilirsiniz. Bu konuda yapabileceğiniz bir başka değişiklik de mini tuzlu ya da tatlı kekler yapmaktır. Bunun için yuvarlak hamur bıçağına -reçelli turtalar (jöleli turtalar) yaparken kullanılanlar idealdir- ve küçük kekler yapmakta kullanılan bir kek kalıbına ihtiyacınız olacak. Kalıbı iyice yağ

...hamuru daireler halinde kesin ve her kalıbın içine bir daire yerleş... Elediğiniz karışımı, üçte ikisini dolduracak kadar yerleştirin ve ...ak 15 dakika pişirin.

...hamuru, milföy ve hatta yufkadan iki ya da üç tanesini üst üste ...bile pay yapılabilir. Çok kabardığı için milföy hamurundan ya... tartlar fazla güzel olmuyor. Yapılabilecek değişikliklerin ve eşleş...lerin sonu yoktur, o nedenle bırakın hayal gücünüz devreye girsin ...

...da paylar da, pişirtken sonra hava geçirmez bir kabın içinde 3-... saklanabilir ve fırında yaklaşık beş dakika tutularak yeniden ısı...lir. Hamuru ıslatacağından mikrodalgada ısıtmayı denemeyin.

...paylar çeşitli Hint turşuları, meyve turşuları ya da ekşi turşularla ...edilebilir.

Mürver Çiçeği ve Gül Yaprağı Jölesi

...jelatin ve mürver çiçeği şarabından ya da sulandırılmış mürver çi... konserveden yarım bardak jöle hazırlayın. Her birine 6-8 gül yapra... ekleyeceğiniz şarap kadehlerine paylaştırın ve sertleşinceye kadar so...lunun, iki kadehten fazlasını doldurduğunu fark edeceksiniz, ...her zaman bir başka gün için saklayabilirsiniz. Dilerseniz biraz ...yoğurtla servis edebilirsiniz (^).

Çikolata Sosuna Batırılmış Meyve

...çekirdeksiz üzüm, kayısı, erik ve diğer meyvelerin, erimiş çikola-

taya batırılıp servis edilmeden önce sertleşmesine izin verilebilir. Bu meyveler çikolataya batırılıp sertleşmesine izin verilmeden toz şekere de bulanabilir (*).

Çikolatalı Fondü

Bunun bir başka çeşidi de çikolatalı fondüdür. Kaliteli çikolata, krema ve birkaç adet karamelayı (ya da karamelalı çikolata kullanırsanız) küçük bir fondüde eritin ve tek lokmalık doğranmış meyvelerle servis edin.

Otlu Jöleler, Sirkeler ve Yağlar

Her türlü ot ve baharat, yemeklere doğrudan eklenebileceği gibi yemeklerinizle servis edeceğiniz sosları, turşuları, salata soslarını ve tatlı veya tuzlu jöleleri lezzetlendirmek için de kullanılabilir.

Yağlar ve Sirkeler

Yağ ve sirke hazırlamak çok kolaydır, ancak baz, yapımı tamamlanacak ürünün tadını etkileyeceğinden bütçenize uygun en iyi yağ ya da sirke ile başlamak en doğrusudur. Katmak istediğiniz otları belirleyin, bunların güzel görünümlü parçalarını seçin ve dikkatlice yıkayıp kurutun. Bu parçalar kalın ya da odunumsuysa biraz ezin. Şişeden biraz yağ boşaltın ve otu içine yerleştirin, kapağını kapatın ve şişeyi mutlaka etiketleyin. Oda sıcaklığında karanlık bir yerde yaklaşık üç ay boyunca bekletin. Tadı henüz yeterince güçlü değilse kapağını yeniden kapatıp bir süre daha bekletin.

Ana yemeklere jöle eklemek, eski ama lezzet katan bir gelenektir ve yapımı çoğu insanın sandığı kadar zor değildir. İşte kolay bir tarif ve yapabileceğiniz değişikliklerle ilgili öneriler.

Elma Jölesi

1.5 kilogram ekşi elma

250 ml su

1 kilogram şeker

lezzet vermek için ot ve çeşni

Elmaları soyup çekirdeklerini çıkartıp dilimledikten sonra kalın tabanlı, büyük, uzun saplı bir tencereye alın ve suyu ekleyin. Bir avuç kadar doğranmış ot ve çeşnilerden katın. Elmaların hepsi yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Şekeri ekleyip eriyene kadar karıştırın. Koyulmaya başlayana kadar kaynatın. Birazını alıp soğuk bir fincan tabağına koyun ve soğuduğunda tabağı eğerek kıvamını kontrol edin. Tanelerinden arınmak için süzün. Ne kadar dikkatli süzerseniz jöleniz o kadar berrak olur. Süzmezseniz jölenizin turşuya benzer bir görüntüsü olur. Sterilize kavanozlara boşaltın (kavanozları önceden sterilize etmek için bkz. sayfa 29), üzerini yuvarlak kesilmiş yağlı kağıtla kapatın ve soğuduğunda üstünü selofanla kapatıp etiketleyin.

Bu kolay tarife neredeyse aklımıza gelebilecek her şeyi ekleyebilirsiniz. Örneğin:

- *Mürver yemişleri:* Peynirle servis edin.
- *Lavanta:* Her çeşit etle iyi gider, özellikle patatesle çok lezzetlidir, ayrıca deniz ürünleriyle birlikte deneyebilirsiniz.
- *Mango:* Kişnişle ya da kişnişsiz; ayrıca kırmızıbiberle, köri katmak isteyebilirsiniz.
- *Nane:* Kuzu etine sık sık eklenir ve peynirli pate ya da krem pey-

nirle mükemmel olur.

★ *Gül yaprakları:* Deniz ürünleri, balık ve tavuk gibi hafif yemeklerde ya da salatalarda kullanılabilir.

★ *Biberiye:* Kuzu eti ya da elmalı yemeklerde harika olur.

★ *Alıç yemişleri:* Her çeşit et ve sert peynirle iyi gider.

★ *Safran:* Az bir miktarla bile pilavlarla, şekerli kremalarla ve [illegible] larla iyi gidecek altın renginde bir jöle yapılır.

★ *Kekik:* Et ya da tavuk yemeklerine lezzet katar.

Bunlardan herhangi birini eşleştirip karıştırabilir ve yüreğiniz ya da midenizden geçen başka bir malzemeyi de ekleyebilirsiniz. Ayrıca, [illegible] enizin esas tadını değiştirmek için erik, mürdüm eriği, şeftali ya da [illegible] taşı üzümü gibi başka meyveler de ekleyebilirsiniz. Bu tarifin [illegible] yanı elmaları hazırlamak ve kavanozları sterilize etmek olduğunu[illegible] ben, karışımı tek seferde bolca yapıp aynı anda birkaç çeşit yapmak için kaplara bölüyorum.

Kendi kullanımınız için saklamanın yanı sıra otlu sirkeler, yağlar ve jölelerden mükemmel birer hediye de olur, özellikle de güzel görünümlü kavanozların içine koyarsanız. Başka hediye fikirleri için bkz. 6. birinci Bölüm, 'Ot Keseleri ve Hediyeler.

İçecekler ve Çaylar

"Tohum ve kökle, sap ve tomurcukla..."

Birçok ot ve bitkinin yaprakları, kökleri, sapları, çiçekleri ve meyvelerinden çay yapılabilir. Kurutulmuş ya da taze otları sıcak suda demleme sanatı binlerce yıl öncesine dayanır. Marketlerde çay poşetlerinde satın aldığınız toz halindeki o kötü şeyleri [illegible] işe yaramasına yarar ama içilirken gerçeğiyle karşılaştırıldıklarında gerçekten de ikinci sınıftırlar. Bundan hoşlanıyorsanız kiloyla açık çay satan iyi bir dükkan bulun ve poşet çay yerine bunu deneyin. Bu, özellikle satılan çoğu bitkisel çaylar için geçerlidir; raf ömürlerini uzatacak biçimde üretildiklerinden uzun süre bekletilmeleri gerekir ki, bu da ortaya acı bir tat çıkmasına neden olur. Lezzetli olmaları için bu tür çaylara her zaman için bol miktarda şeker ya da bal katmak gerekir! Çaylarınızı ana malzemelerden kendiniz

hazırlarsanız bunun çok daha farklı bir lezzeti olacağını fark edebilirsiniz, ayrıca şifa verici ya da Majik özellikleri de harekete geçecektir. Çocukların içebileceği ve onlara lezzetli gelecek biçimde üretilenlerinden hazır çayları yalnızca bebek ya da çocuklara çare aradığınızda kullanmanızı öneririm.

Çay ya da bir başka bitkisel çare hazırlarken etkilerinden olabildiğince yararlanmanın belirli yolları vardır:

★ Her zaman için porselen ya da cam kullanın. Bitkilerin çoğu, tatlarını bozacak biçimde tepki göstereceğinden asla metal ve plastik kullanmayın. Her zaman temiz kaplar kullanın. Eskiden çayın tadını değiştireceğinden demliğin iyice temizlenmemesi gerektiği söylenirdi. Tadını değiştirdiği doğru– demlikte kalan eski tanelerle ve diğer artıklarla temasa geçmenize neden oluyor. Bu hiçde iyi bir şey değil!

★ Su ısıtıcınızı temiz tutmaya çalışın, özellikle de musluk suyunuz beyaz akıyorsa ya da kimyasallar içeriyorsa. Su ısıtıcınıza yalnızca ihtiyaç duyduğunuz kadar su doldurun –yoksa boş yere hem su hem de elektrik harcamış olursunuz– ve mutlaka taze su kaynatın, daha önceden kaynatılmış suyu yeniden kaynatmayın.

★ Çaylarınızı olabildiğince arıtılmış suyla ya da memba suyuyla hazırlamaya çalışın. Hava kirliliğinin az olduğundan emin olduğunuz yerlerde yağmur suyu idealdir. Biriktirilerek Dolunay ışığı altında temiz bir sürahi içinde bekletilmiş yağmur suyundan yapılan Majik çaylar çok iyi sonuç verir.

★ Çayınızı içmeyi tasarladığınız zaman yapın ve çayı, ikinci bir kez içecek olsanız bile otlar yeterince demlendiği anda süzün. Suda kaldıkça otların acı tadı çıkar. Önceden çay karışımları hazırlarsanız hava geçirmez bir kabın içinde, karanlık ve serin bir yerde saklayın ve kullanılmayan karışımları birkaç ay sonra atın. Hiçbir çay 15 dakikadan daha uzun süre demlenmemelidir. Bu süre sonunda çayın tadı yeterince güçlü değilse bir dahaki sefere o ottan daha fazla ekmeniz gerektiğini not alın.

Soğuk çayların buzdolabına ağzı kapalı olarak konması gerekir, yoksa başka şeylerin kokusu siner ya da kendi kokuları başka şeyleri bozar (özellikle de sütü).

Bir bitkisel çayın günde üç seferden fazla içilmemesi gerekir. İyi bir şey gereğinden fazla sahip olabilirsiniz! İdeal bir dünyada günlük ihtiyacınız gereken sıvının geri kalan su olmalıdır. Ayrıca bitkisel çayların kaynar değil ılık içilmesi gerekir ve yavaşça yudumlanmalıdır. Çok susuzluysanız çayınızın soğumasını beklerken su için.

Çayınızı hazırlarken ve içerken mümkün olduğunca acele etmeyin, böylece tadıyla birlikte etkilerinin de gelişeceğini fark edeceksiniz. Kokusunu da içinize çekmeyi unutmayın. Çay törenleriyle ünlü olan Japonları örnek alın: acele etmeyin.

Aşağıdaki karışımlar tek kişiliktir ve üzerlerine bir bardak kaynar su dökülecek biçimde tasarlanmıştır. Başka şekilde belirtilmediyse, süzmeden önce on dakika demlenmesini bekleyin ve bitkilere zarar vereceğinden asla karıştırmayın. Elbette ki, suyun ölçüsünü ya da demleme süresini damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz. Çayınızı tatlandırmayı tercih ediyorsanız kesme şeker yerine bal ekleyin.

Majik Çalışma Çayı

Ritüel ya da Majik çalışmalara başlamadan bir saat önce bu çaydan için. Zihnin ve bedenin hazırlanmasına yardım eder.

2 çay kaşığı biberiye

1 çay kaşığı lavanta çiçeği

rendelenmiş 1 adet portakal kabuğu

Fal Bakma Çayı

Herhangi bir fala bakmadan bir saat önce için. İsterseniz fala bakarken de yudumlamayı sürdürebilirsiniz.

3 çay kaşığı gül yaprağı
1 çay kaşığı yasemin çiçeği
2 adet ezilmiş defne yaprağı
1 tutam küçük hindistancevizi
1 tutam tarçın

Çay falı eski bir fal bakma yöntemidir (bkz. Çay Falı s. 187). Çay falı bakmak için bu tarifi kullanmak zorunda değilsiniz; herhangi bir çay işinizi görür.

Zihin Açıcı Çay

Yalnızca ders çalışırken yararlı değildir, aynı zamanda olumsuz düşünceleri kovup yaşama devam etmeye de yarar.

1 çay kaşığı biberiye
1 çay kaşığı limon pelesengi
1/2 çay kaşığı fesleğen
rendelenmiş yarım limon kabuğu
aynı ölçüde rendelenmiş greyfurt kabuğu

Bedeni Arındırıcı Çay

Sağlıklı bir cilt, bağışıklık sistemini geliştirmek ve kandaki toksinleri temizlemeye yardım etmek için içilebilir.

3 çay kaşığı doğranmış körpe ısırgan yaprağı
1 çay kaşığı kuru maydanoz
1/2 çay kaşığı lavanta çiçeği
yarım limon suyu

Sindirim Çayı

Her türlü sindirime yardım eder.

2 çay kaşığı papatya çiçeği
1 çay kaşığı lavanta nanesi yaprağı
1 çay kaşığı hafifçe ezilmiş rezene tohumu

Şifa Çayı

Şifa bulmak ya da şifa verici Maji öncesinde içebilirsiniz.

1 çay kaşığı biberiye
1 çay kaşığı kuşburnu (ya da birkaç çay kaşığı kuşburnu şurubu)
1/2 çay kaşığı adaçayı
1/2 çay kaşığı kekik

Uyku ve Rüya Çayı 1

Bu çay iyi bir gece uykusu vermekle kalmaz, aynı zamanda güzel rüyalar görmenizi de sağlar. Herkes kediotunun tadını sevmez ama sevecek olursanız bu karışımı gerçekten denemelisiniz, sevmezseniz bir sonraki tarife bakın.

3 çay kaşığı gül yaprağı
1/2 çay kaşığı kediotu ya da 1 çay kaşığı kediotu yaprağı
birkaç lavanta çiçeği

Uyku ve Rüya Çayı 2

...kinden daha azdır.

3 çay kaşığı gül yaprağı

1 çay kaşığı papatya çiçeği

1/2 çay kaşığı fesleğen

Yaz Çayı

...bir günde ya da bahçede çalıştıktan sonra ferahlatıcı bir çaydır. ...ıcakken hem soğukken oldukça lezzetlidir.

2 çay kaşığı amber çiçeği

rendelenmiş 1/2 adet limon kabuğu (isteğe bağlı)

1 adet rendelenmiş misket limonu kabuğu (isteğe bağlı)

Kış Çayı

...rüzgarlar estiğinde ve ısınma ihtiyacı hissettiğinizde bu çayı ...Yule kokar!

1 çay kaşığı tarçın

1/2 çay kaşığı küçük hindistancevizi

4 adet bütün karanfil

1 adet dövülmüş kakule tohumu

...karışımlardan ya da bir tek ottan kendiniz için yapabileceğiniz ...sayıdaki bitkisel çaylardan yalnızca birkaçıdır. Denemek isterseniz

ya da aklınızda belirli bir amaç varsa aşağıda bazı yaygın bulunan otların özelliklerini bulabilirsiniz.

Yaygın Bulunan Otların Demlendiğinde Ortaya Çıkan Fiziksel ve Majik Özellikleri

☆ *Fesleğen*: Gastrik yatıştırıcıdır, öksürük dindirir, ateş düşürmek için terlemeyi arttırır; aşk, kötü ruhları kovar, servet, uçmak, korunmak için kullanılır.

☆ *Defne*: İştah açar, sindirim; koruma, psişik güçler, şifa, arınma, güç için kullanılır.

☆ *Papatya*: Sindirime yardım eder, göz banyosu için kullanılır, saç gara yapılabilir, sakinleştirir; para, uyku, arınma için.

☆ *Kara hindiba çiçeği*: İdrar söktürür, sindirime yardım eder, kanı temizler; falcılık, dilekler, ruhlarla bağlantı için.

☆ *Mürver çiçeği*: Nezle ve baş ağrılarını yatıştırır, uyku verir, koruma, şifa, refah için.

☆ *Rezene*: Sindirime ve perhize yardım eder, balgam söktürür, soğuk algınlığını iyileştirir; koruma, şifa, arınma için.

☆ *Limon pelesengi*: Sindirim sistemi için spazm giderici dir, dolaşım sistemini uyarır, yorgunluğu önler ve beyni uyarır; psişik güçler, uzun ömür için.

☆ *Mercan kökü*: Dezenfektan ve antiseptiktir, şifa verir, uyku verir, antidepresandır; aşk, mutluluk, sağlık, para kazanmak için.

☆ ☆ ☆

★ **Nane:** Ferahlatıcıdır, sindirime yardım eder: şifa, yolculukla ilgilidir, kötü ruhları kovar, koruma amacıyla kullanılır.

★ **Tarçın:** Bol mineral ve vitamin kaynağıdır, kanı temizler ve [illegible] kötü ruhları kovar, lanet bozar, koruma amacıyla kullanılır.

★ **Maydanoz:** İdrar söktürür, eklem ağrılarına iyi gelir, ağır yemek kokularını çeker; koruma, şehvet, bereket için.

★ **Ihlamur yaprağı:** Kadın üreme sistemini güçlendirir, özellikle [illegible] hastalığın son üçüncü evresinde düzenli içilirse; koruma, aşk için kullanılır, ruhları kovar.

★ **Biberiye:** Kalbi ve kan dolaşımını uyarır; temizler ve arındırır, zihinsel güçleri artırır, gençlik sağlar.

★ **Adaçayı:** Tonik, dezenfektan, öksürüğü, nezleyi ve ateşi giderir; [illegible] ömür, bilgelik verir, dileklerin gerçekleşmesinde yardımcı olur.

★ **Kekik:** Antiseptik ve dezenfektandır; arınma, psişik güçler, cesaret sağlar.

Çay Falı

[illegible] falı eski bir fal bakma yöntemidir ve herhangi bir çayla bakılabilir.

★ Çayı her zamanki gibi yapın ama fincanlara süzmeden koyun. [illegible] önce bir iki dakika çökmesini bekleyin ve çayı son damlasına kadar içmemeye çalışın. Yaprakların üzerinde biraz sıvı kalmalıdır.

★ Fincanı elinize alıp çay yaprakları bir kez daha tortudan ayrılacak [illegible] üç kez çevirin ve hemen fincan tabağının üzerine ters kapatın. Sakın hızla çarpmayın yoksa fincanı kırarsınız!

★ Ardından fincanı ışığa tutarak çay yapraklarının fincanın

kenarlarında oluşturduğu şekilleri inceleyin.

★ Gördüğünüz şekillerin anlamlarını açıklayacak birçok kitap bulabilirsiniz. Kuş yolculuk, yüzük aşk demektir vs. Ancak, her zaman olduğu gibi, kendi yorumlarınızı kendiniz yapmanız en iyisidir.

★ Her türlü fal bakma yöntemi gibi, çay falına bakmak da pratik ister, hem de oldukça, çünkü işin içine süzülmemiş çayı içme hevesi de girer.

Alkollü İçecekler

Basit bir bitkisel çaydan daha uyarıcı bir şey içmek istediğiniz zamanlar olabilir. Sabbatları kutlarken, bir ziyafet sırasında ya da parti verirken, ya da yalnızca sevdiğiniz arkadaşlarınızla birlikte rahatlarken. Daha sert karışımlar içmek isteyebilirsiniz. Bazılarını satın alabilir, bazılarını kendiniz yapabilirsiniz.

Majik Meyve Şarapları

Şarap yapan biriyseniz, ana malzemeleri kullanarak aşağıdakilerden herhangi birini yapabilirsiniz. Ancak, daha kolay bir yöntemi tercih ederseniz aşağıdaki meyvelerden herhangi birinin suyundan bir bardak alın ve köpüklü ya da köpüksüz kaliteli beyaz şaraba ekleyin. Bu meyveler tatlı şarapla daha iyi gider ama bu sizin damak zevkinize bağlıdır. Servis etmeden önce bir saat soğutun.

Meyvelerin Majik Özellikleri

☆ *Elma*: Aşk, şifa, ölümsüzlükle ilgilidir

☆ *Kiraz*: Romantik aşk, falcılık konularında kullanılır

☆ *Mürver yemişi*: Uyku, falcılık konularında kullanılır.

☆ *Mürver çiçeği*: Bu bir meyve değildir ama mürver çiçeği şarabı daha kolay bulunur; koruma, refahla ilgilidir.

☆ *Üzüm*: Şarap elbette ki üzümden yapıldığından daha fazla eklemeye gerekmez; bereketi, zihinsel güçleri artırmak, Bahçe Majisi yapmak ve para kazanmak için kullanılır.

☆ *Portakal*: Aşk, şans, para, güneş enerjisi için kullanılır.

☆ *Şeftali*: Aşk, kötü ruhları kovar, bereket, uzun ömür sağlar.

☆ *Armut*: Fiziksel aşk içindir.

☆ *Erik*: Şifa, koruma ile ilgilidir.

☆ *Ahududu*: Koruma, sevgi, güvenli doğum ile ilişkilidir. (elbette hamile kadınlar ille de içeceklerse aşırıya kaçmamalılar, ama bu arkadaşların iyi dileklerde bulunmasını önlemez!)

☆ *Ravent*: Sadakat, yuvanın korunması için kullanılır.

☆ *Çilek*: Aşk ve şans getirmesi amacıyla kullanılır.

☆ *Vanilya*: Bir meyve olmasa da her zaman için zihinsel güçleri artırmak ve enerji toplamak için birkaç damla vanilya özü ekleyebilirsiniz.

Daha Güçlü İçkiler

Daha da güçlü içkilerden hoşlananlar, bitkisel tertiplerini votka içinde demleyen Rusların yöntemini uygulayabilirler.

İster ot, meyve (çoğunlukla kabuğu), baharat ister başka katı malzemeleri ekleyin yapılacak işlem aynıdır. Oda sıcaklığındaki iyi bir kaliteli votkaya (ucuzlarının yağa benzer bir tadı olacaktır), dilediğiniz malzemeyi ekleyin ve kapağını dikkatlice kapatın. Tadının yeterince güçlü olup olmadığını kontrol ederek 12 ila 24 saat oda sıcaklığında bekletin. Süzün, ardından servis etmeden önce en az 6 saat dondurun. Otları vb. şişenin içinde bırakabilirsiniz ki, bu güzel görünümü sağlayacaktır, ancak buzlukta bile tadını vermeyi sürdürecekleri için unutmayın.

Bunları deneyebilirsiniz:

Fesleğen: 4-5 filiz. Arkadaşlık ve uyumu artırmak amacıyla için.

Kuşüzümü: Hala yapışkan haldeyken tomurcuklarından iki yaprak kaşığını şişede saklayın. Tonik olarak ya da olumsuz etkilerden korunmak amacıyla için.

Papatya: 6 adet az dövülmüş papatya. Sevgi, aşk için ve afrodizyak olarak kullanılır.

Kahve: 12 adet kahve çekirdeği. Likör tadından hoşlanıyorsanız

...k kaşığı şeker de ekleyebilirsiniz. Uyarıcı olarak ve sindirime ...nı etmesi amacıyla için.

... 2 çay kaşığı dövülmüş kişniş. İçinizi ısıtmak ve gevşemek, aşk ...şehvet için.

...tu *ve sarmısak:* 3 dal dereotu ve 2 diş yarıya bölünmüş sarmısak. ...neşelendiren bir içkidir ve korumak, aşk, şehvet, parayla ilişkili ...) içilir.

... 2 çay kaşığı az dövülmüş tohum ya da bitkinin tomurcuğu. ...mak, korunmak ve şifa amacıyla için. Rezene yemenin haşaratları ... tuttuğu da söylenir.

... İri bir limon diliminin kabuğu (lifli kısmını ayırın). Enerji veren ...k, sohbet etme isteği yaratır ve sağlam arkadaşlık ilişkilerinin ... uzun bir yaşam sağladığı söylenir.

... 6 yaprak nane. Sindirime yardım eder, özellikle de ağır bir ... sonrasında, ayrıca servet ve refah amacıyla için.

...biber: Her tarafı hafifçe çizilmiş 1 adet küçük Sivribiber (yeşil) acı ... (kırmızıbiber değil). Sadakat, ilişkilerin devamı ya da olumsuz ...lerden kurtulmak amacıyla için. Ayrıca nezle ve grip atlatmaya da ...

... 1/4 çay kaşığı safranı 1 çay kaşığı sıcak suya koyun ve iyice ... Bu macunu votkaya ekleyin. Bu altın rengi sıvıyı hayatınıza ..., neşe gelmesi, refahın ve psişik güçlerinizin artması amacıyla ...

... 3-4 dal taze tarhun. Bilgeliğin ve bereketin artması ve falcılık ...yla için.

... votkalarını çok küçük bardaklarda sek olarak ve çoğunlukla ... miktarlarda hafif yiyeceklerden oluşan uzun süreli bir ziyafet ... içerler. Ama birazı harikalar yaratırken alkol beyninize

ulaştığında fazlasının tam tersi bir etki yaratacağını unutmayın; ertesi sabah yaşayacaklarınızsa ayrı konu!

Çay, şarap, votka ya da yapacağınız herhangi bir içkinin çeşitlerinde bir sınırı yoktur, her şey hayal gücünüze kalmış. Meyve biraları ya da başka alkollü içeceklerle denemeler de yapabilirsiniz. Yalnız içeceğinizin tadını ve yapımı tamamlanmış üründen beklenen en çok etkileyen şeyin, ister votka ister su olsun, kaliteli bir su olduğunu unutmayın. O nedenle, içeceğinizi az tüketmeniz gerekse bile aradaki fiyat farkını ödemeye değecektir.

Güzel Görünmek, İyi Hissetmek İçin...

...yeşil toprağın güzelliğiyim..."

Anneannemin nesline göre güzel görünmenin sırrı cildinizle saçlarınızın temiz olması ve içten bir gülümsemeydi. Biliyor musunuz, hiç de yanılmıyorlar. Medyada okuduğunuz ve gördüklerinizin tersine, hepimiz aynı kalıptan çıkmış gibi görünmek zorunda değiliz ve hepimiz aynı görüntüleri çekici bulmayız. Çekici bulunan şeyin kişiye göre değiştiğini fark etmek için tek yapmanız gereken şey çevrenizdeki çiftlere ve ilişkilere bakmaktır. Ancak, bazı şeyler genel olarak hoş karşılanmadığı gibi, pis görünmek ve kokmak için listenin başında gelir. Yine neredeyse herkes için sempatiktir, içine kapanmış ya da mutsuz görünen kişiler de listenin en üst sıralarında yer alır, o nedenle sık sık gülümsemeye çalışın! Bunun anlamı dudaklarınızın kenarlarını kıvırmak değildir, gözlerinize yansıyan gerçek, içten bir gülümsemedir.

Arkadaş Edinmek ve İnsanları Etkilemek

İlişkinizde, bir iş görüşmesi sırasında ya da kusurlu bir ürünü aldığınız yere iade etmeye çalışırken birini gerçekten büyülemek istiyorsanız kişiye odaklanmayı öğrenmeniz gerekir. Onunla ilgileniyormuş gibi davranmayın, gerçekten ilgilenin. Onlara kendileri hakkında konuşmalarını sağlayacak sorular sorun. Anlattıklarını ilgiyle dinleyin ve daha açılmalarını sağlayacak sorular sorun. Sizinle ilgili sorular sorulmasını sa sohbet yalnızca sizin kişisel düşünceleriniz, duygularınız ya da deneyimlerinizin çevresinde dönmemeli ve sohbetin bir monolog değil karşılıklı olarak yapılmasını sağlayın.

Konuştuğunuz insana bakın. (Gözünüzü dikmeyin). Gözlerinizin dolaşıp ilginç bir 'hedef' arıyormuşçasına odanın çevresinde gezinmesine izin vermeyin. Olabilirse, dikkat dağıtıcı dış etkenleri ortadan kaldırın. Gözlerinizi karşınızdaki insana değil de gerisindeki ilginç bir manzaraya ya da odadaki diğer insanlara bakıyormuş gibi konumlandırmayın. Eğer ciddi bir konuşma yapmayı planlıyorsanız televizyonu mutlaka kapatın ve dikkatinizi o kişiye verin, ne kadar olumlu tepki verdiğinize şaşıracaksınız.

Anneannemin günlerinden kalma bir başka 'gerçek' de, 'birisi hakkında da iyi bir şey söyleyemeyeceksin, hiçbir şey söyleme' sözüdür. Başkalarını ezmek ya da onlarla dalga geçme dürtüsünü mutlaka bastırın. Sadece yalnızca konuştuğunuz insan için değil, herkes için geçerlidir. Tüm zamanlarda sevmeniz beklenemez, ama başka insanlar konusunda olumsuz konuşmazsanız çok daha iyi biri gibi görünürsünüz.

Elbette ki, hoş, temiz ve ilgili biri olmak arkadaş edinmenize ve bu arkadaşlıkları sürdürmenize yardımcı olurken, en azından ara sıra dış görüntümüzü de biraz yenilemek gerektiğini düşünürüz. Önceki bölümlerde dış görüntümüzü etkileyebilecek rahatsızlık ya da stres gibi sorunları bitkiler ve otlardan yararlanarak çözme yollarını incelediik. Bu bölümde ise dış görüntünüzü yenileyecek yolları ele alacağım.

Yemek İçin Yaşamak Değil, Yaşamak İçin Yemek

Babam, iyi görünmenin temelinde sağlıklı beslenmek yatıyor. 'Kor-kum' diyorum çünkü büyük olasılıkla çocukluğunuzdan beri sağlıklı beslenmeyle ilgili öneriler bombardımanına tutulmuşsunuzdur ve bu-nlara şimdiye kadar yalnızca sevmediğiniz ya da hazırlanması son de-rece karmaşık olan yenmesi gereken yiyecekler listesi ve çok sevdiğiniz ama 'yasak' olan ikinci bir liste elde etmiş olabilirsiniz. Ancak, böyle bir şey aslında değil– kendinizi biraz sınırlamanız gerekse de sağlıklı beslenmek için sevdiğiniz yiyeceklerden tamamen vazgeçmek durumunda değilsiniz.

Sağlıklı beslenmenin sırrı denge ve çeşitliliktir. Popüler yiyecekler konu-sunda ve aslında yiyeceklerdeki herhangi bir tehlikeden çok medyanın abartıyı aşmasıyla yememiz gerektiği söylenen bazı yiyecekler konu-sunda son derece dikkatli olun. Örneğin, gördüğünüz ve duyduklarımı-zın tersine, belli bir miktar yağ almamız gerekir (çok değil, biraz) ve hiçbir bir cesedin kolesterolü yoktur!

Ayrıca, anne babanızın nesli için geçerli olan ama çok daha çeşitli yi-yeceklerin varolduğu bir çağda daha az uygulanabilir olan bazı şeyleri bir kenara geçirebilirsiniz. Bununla, "Demir alman için lahana ya da ıspanak yemelisin," gibi yorumları kast ediyorum– günümüzde demiri çok daha ilginç sebze çeşitlerinin yanı sıra kahvaltılık mısır gevreklerinden de rejiminize eklenmiş olarak alabiliriz. Ayrıca günümüzde çok ilginç pişirme yöntemleri vardır. İyice haşlanmış ve sulu sulu servis edilen la-hana berbattır ama peynir, domates ve kırmızıbiberi lahana yaprakları-na sarıp ardından buharda ya da fırında pişirirseniz iştah açıcı bir ye-meğe dönüşürler. Hem yiyeceklerden sonuna kadar yararlanmak için dahice bir aşçı olmanız gerekmez. Çok azımız; çeşitli ilginç hazır ye-mekler satan bir dükkana ulaşamayacak durumdadır.

Dikkatli olmanız gereken bir başka efsane de dengeli beslenmek için bir öğünün her bakımdan tamamen dengeli olacak biçimde oluşturul-ması gerektiğidir. Bunun yerine, kendini bir ya da iki hafta için-de dengeleyen bir perhiz düşünün. Böylelikle, yediklerinizi yaşamınızı

kontrolü altına almaz, onu dolu dolu yaşamanıza izin verir.

Öyleyse, sağlıklı bir perhizi oluşturan şey nedir? Sağlığı ya da seçimleri nedeniyle sınırlı beslenmek zorunda olmayan ve yemek seçmeyen bireylerinin bakış açısıyla konuşacağım. Vejeteryan ya da vegan olanlar yapmaları gereken düzenlemeleri biliyor olmalı. Özel bir perhiz uygulama ihtiyacında olanlar ya da bir hastalığı, alerjisi olanlar beslenmelerini değiştirmeye gibi herhangi bir değişiklik yapmadan önce doktorlarına başvurmalıdır.

Bununla birlikte, burada kendinizi beslemenin en geniş haliyle söz edeceğim- yalnızca yiyecek ve içecekle değil, zihinsel ve duygusal 'besinlerle' kendinizi beslemekten.

Elementlere Göre Beslenmee

Daha önce de belirttiğim gibi biz Cadılar Hava, Ateş, Su, Toprak ve Ruh elementlerinin bizlerin bir parçası olduğuna ve düşünce, tutku, duygu, beden ve iç benliklerimizi temsil ettiklerine inanırız. Kişisel bütünlüğümüzü başarmak için elementleri dengede tutmaya çalışmalıyız. Bunun anlamı yaşamlarımızı yalnızca yiyeceklerle değil, benliği beslemek hakkında duyduğumuz ihtiyaçlarımızı karşılamak için düzenlemeliyiz demektir. İdeal bir dünyada yaşasaydık yaşamlarımızı her bir elementle eşit derecede keyif alabileceğimiz şekilde adayabilirdik. Gerçek yaşamda ise fedakarlıklar yapmak zorundayız, ama bundan daha sonra söz edeceğiz. Şimdilik, sırayla elementlere göz atalım.

Hava – Düşüncelerimiz

Dengeli bir yaşam için ilgi çekici zihinsel uyarı şarttır. Son araştırmalar etkin bir zihinsel yaşamın ileri derecede bunaklığın gelişme

ihtiyacını belirtir. Yaşamı mamalar, bebek bezleri, çocuklarla ilgili televizyon programları ve sürekli olarak "hayır" demeye odaklanmış bir bebeği ya da henüz okula gitmeyen bir çocuğu olan anne babaya, ilgi çekici yetişkin misafirlerinin olmasını ve çocuk yetiştirmekle ilgili olmayan herhangi bir konuda sohbet etmeyi ne kadar özlediklerini sorun. Basit olarak bunu düşünmemiz gerek.

Ne yazık ki, çoğumuz bu ihtiyacı günlük yaşamlarımızda tatmin edemiyoruz. Evde çocuğa bakıyor olabiliriz (ki bu çoğunlukla akıl uyuşturucu tekrarlar ve hayal kırıklığıyla dolu anlardan oluşur), aynı şeyleri yapmamız sıkıcı bir işte çalışıyor olabiliriz, yaşamının stresi mücadele edebilirsek de istediğimiz kadar uyarıcı olmadığını fark edebiliriz. O nedenle zihnimizi beslemek için düzenli olarak zaman ayırmaya ihtiyacımız vardır.

Bunun anlamı yabancı dil ya da satranç öğrenmeye başlamanız ya da günlük kare bulmacayı rekor hızda çözmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. İhtiyacınız olan şey, ilginizi çekecek, beyninizi oyalayacak bir şeyi düşünmeye sevk edecek bir şey bulmaktır. Bu, bir ilgi alanı ya da hobiyle ilgili dergi okumak ya da televizyonda belgesel izlemek kadar basit bir şey olabilir. (Elbette ki, karşısına çöküp ekrandaki kayan görüntülere aptal aptal bakmadığınız sürece!) Bu, yararlı herhangi bir şey olabilir, bir şeyler yapmak, yeni tarifler denemek ya da evinizin dekorunu değiştirmek olabilir. Ayrıca bu, sosyal bir etkinlik olabilir, kendi yaşamlarınız ya da genel olarak yaşam hakkında konuşmak için arkadaşlarınızla buluşmak da olabilir. Kısaca, sizi düşünmeye sevk edecek herhangi bir şey olabilir.

Ateş – Tutkularımız

Tutkuyla kast edilen yalnızca cinsel tutku değildir, heyecanlarınızla, kalbinizin biraz daha hızlı çarpmasına neden olan herhangi bir şeyle il-

gilidir. Özellikle İngiltere'de duygularımızı önemsememeye öyle alışkınız ki, 'sakin' görünmek zekice kabul edilir. Ne yazık ki bu, duygularımızı ve heyecanlarımızı sürekli kontrol altında tuttuğumuz ve bu enerjiden yararlanmak yerine onu bastırdığımız, bununla da kendimizden bir şeyler kaybettiğimiz anlamına gelir.

Tutkularınızı bastırmayı alışkanlık edindiyseniz onu beslemeyi öğrenmek kolay değildir, ama çevrenizdeki dünyaya bakın ve heyecanlarınızı sağlayacak bir şey görmeye çalışın. Bu yeni bir proje olabilir, şu ana kadar yapmayı hep istediğiniz ama yararsız, pahalı, zaman alan ya da çok yapmak istediğiniz bir şeyi yapmamak için yüz 'iyi' nedenden birine uyan bir şey olduğu için sürekli ertelediğiniz bir şey olabilir. Bu hem de yeni bir beceri kazanmak ya da eski beceriyi geliştirmek olabilir. Ama sizi heyecanlandıran ve meşgul eden bir şey bulup en azından haftada bir kez bununla ilgilenecek zamanı ayırın.

Belli bir alandaki tutkunuzu beslemeye başladığınız anda başka şeylere olan tutkunuzu da dizginlemeyi bırakabileceğinizi mutlaka fark edeceksiniz. Ayrıca, heyecanınızı sergilemek çok çekicidir ve başkalarını da bedecektir.

Su – Duygularımız

Duygularımızı da tıpkı tutkularımız gibi kontrol altında tutarız. Asla açık gülmek, ağlamak ya da duygularımızı göstermek 'yakışık' almaz. Bu nedenle, onları kilit altında tutarız ve kullanılmadıkları için körelttiklerinden çok geçmeden duygularımızı göstermenin uygun ve uygunsuz yolları arasındaki farkı ayırt edemez duruma geliriz. Örneğin, insanlar bizi incittiklerinde bunu onlara söyleyerek onları incitmemeyi öğrenmesine alışkanlık haline getiririz ki, dünyanın bizi bir pas gibi kullanmasına izin vermek gibi tehlikeli bir durum oluşur. Bizi üzdüğünüzde 'bu beni gerçekten çok üzdü' demek yerine, gecenin ortasında yastığımıza gömülüp ağlamanın anlamsız olduğunu artık göremez oluruz.

Birçok insan duygularını göstermekten korkar. Kim bilir ne olur? Aynı bir gecede kişilik değiştiremezsiniz en azından çevrenizdekiler bunu hiç anlamayacaklardır. Ancak, yavaş yavaş başlayabilirsiniz. Bir süre önce anne baba ve yetişkin çocukların birbirlerine hiç sarılmadığı ya da 'seni seviyorum' demediği, duygularını göstermeyen bir aileden gelen birinin hikayesini duydum. Bu insan anne babasını seviyordu ve sevgisini göstermek istediği, buna ihtiyaç duyduğu için 'buzları kırmaya' karar vermiş. Bir gün bir telefon konuşmasının sonunda, 'seni seviyorum, baba,' demiş. Önce uzun bir duraksama olmuş, ardından, 'ben de seni' yanıtı gelmiş. İşlerin eski haline dönmesine izin vermemek konusunda kararlı olan bu kişi, durumu sürdürür ve birkaç aylık telefon konuşmasıyla ziyaretler sonunda anne baba öylesine uyum göstermiş ki, konuşmalar ve 'seni seviyorum' demek bir aile geleneğine dönüşmüş. Bunu anlatmamın nedeni yalnızca bazı şeylerin azim sonucu değişebildiğini anlamanızı sağlamak değil, aynı zamanda bu değişikliklerin çevrenizdekiler tarafından da hoş karşılanabileceğini belirtmektir. Ancak, süreci yumuşakça başlatmayı unutmayın.

Bilmeniz ki, tek duygu sevgi değildir. Çoğumuz başkalarının duygularına ilgi göstermeyi yeniden öğrenmeliyiz hatta yalnızlıkla can sıkıntısının arasındaki farkı ya da yalnız kalma ihtiyacını fark etmeyi yeniden öğrenmemiz gerekir. Kaçımızın duygusal ihtiyaçlarını ağız yoluyla besleyebileceğini bilseniz şaşardınız. Birinin sarılmasına ihtiyacımız olduğunda çikolata yemek, bir arkadaşımızla konuşmaya ihtiyacımız olduğunda 'yanlış' yiyecekleri tercih etmek, haklı olarak öfkelenildiğinde ya da kendimize olan güvenimizi yitirip yeniden kazanmamız gerektiğinde bir kadeh içki ya da sigara içmek... Belki de neredeyse her çocuğun kolaylıkla anlayabileceği ilk övgüsünü katı gıdaya geçtiğinde aldığını ve her öğünde tabağında yemek bırakmadığı zaman bunun yenilendiğini fark ettiğinizde bu size hiç de şaşırtıcı gelmez.

Duygularınızı anlamak için kolay olanlarla başlayın. Espri anlayışınızı geliştirin (kitaplarda, filmlerde ya da televizyonda) ve kahkaha atmayı öğrenin. Ardından, sizi ağlatacak bir film izleyin ya da bir kitap okuyun ve dudaklarınızı ısırmak yerine göz yaşlarınızın akmasına izin ve-

rin. Yaşanan herhangi bir uygunsuz ya da zor durum sonrasında kendinize bu konuda neler hissettiğinizi ve nedenini sorun. Günün sonunda da, genel olarak neler hissettiğinizi gözden geçirmek için zaman ayırın.

Bazı insanlar için duyguları anlamanın en kolay yolu, bir günlük tutmaktır. Gün içerisinde neler yaptığınızı ve bu konuda neler hissettiğinizi yazmak çoğunlukla kendinize karşı daha dürüst olmanızı sağlar. Hamileyken ve hormonlar, kontroller ve birbirinden anlamsız tavsiyeler yüzünden duygularım karmakarışık olduğunda hissettiğim her şeyi aktardığım bir günlük tuttum. Sorunların ya da endişelerin yok olmasını sağlamadı ama onları farklı bir bakış açısıyla görmeme yaradı. Haklı yere duyulan öfkeyle endişe ve güvensizliğin yarattığı öfkenin arasındaki farkı anlamamı sağladı. Şimdi ise yazdıklarımı birkaç yıllık olgunluk bakış açısıyla okuduğumda kendime kahkahalarla gülme şansı buluyorl Ancak, duygularınızla ilgili bir günlük tutuyorsanız, onu yalnızca sizin okuduğunuzdan emin olun. Başka insanların özdenetimine güvenmeyin, çünkü bir günlük görmek, her türlü kışkırtıcılığın ötesine geçer ve mahremiyetinizin bozulduğunu hissederseniz bir daha duygularınızı içtenlikle kağıda dökmeye güvenemezsiniz, böylelikle de bunun yararını göremezsiniz.

Toprak – Fiziksel Benliğimiz

Bedenimizin hem temel hem de karmaşık ihtiyaçları vardır. Temel ihtiyaçları gıda, barınak ve ısı olarak belirlenmiştir. Ancak, dış dünyaya en iyi benliğimizi yansıtmak belli sayıdaki etkenlere bağlıdır.

Uyku

Gerçekten gereklidir. Yeterince uyumadığınızda teniniz solgun görünür ve esnekliğini kaybeder. Gözleriniz yorgun görünür ve hatta görüşünüz altı kararır. Omuzlarınız öne doğru kıvrılarak çökmüş bir beden

...nuz olur ve konsantrasyon gücünüzle yaşamdan zevk almanız aza... Uykunuzu haftalık almanın fazla yararı olmaz. Günlük uykunuzu ...sınız. Kötü bir gece geçirebilirsiniz ama bu kısa süre içinde telafi ...nedir.

Egzersiz

...kadar zindeyseniz o kadar iyi göründüğünüz doğrudur. Düzenli eg...siz fazla yağları yok eder, kan dolaşımını hızlandırır, hastalıklara ...dirençli olunmasını sağlar ve beyinde, daha birçok yararının yanı ...kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan kimyasallar üretir. Çok az ...insan keyif aldıkları ve düzenli olarak zaman ayırabildikleri bir ...ya da etkinlik bulurlar. Geri kalanımız egzersiz yapmak için gün...lük yaşamlarımızda fırsat yaratmamız gerekir. O nedenle asansör yeri...ne merdivenleri kullanın ve arabaya binmek yerine yürüyün. Her gün ...mek için zaman ayırırsanız bunu günlük huzur ve sessizlik elde et...mek için de kullanabilirsiniz. Zanaatla yaşayanlar için bu zaten olduk...ca gerekli bir şeydir, çünkü böyle zamanlarda mevsim değişikliklerini ve ...ları arasındeki doğal Yaşam Döngüsünü gözlemleyebilirsiniz.

Sıcaklık

...ları ısı derecelerinden kaçının. Çok sıcaktan çok soğuğa geçiş yapmak ...sınıza, saçınıza ve tırnaklarınıza zarar verir. Dışarıdaki sıcaklık konu...sında fazla bir şey yapamayacağınız için evinizi fazla ısıtmaktan kaçı...nın. Kışın evinizin içinde bir tişörtle gezebiliyorsanız evin sıcaklığı faz...la demektir. Bedeniniz soğuğa el ve ayaklara giden kan miktarını azal...tıp, hayati organlarınıza saklayarak tepki verir. Bunun sonucunda da ...sizlik de kollarınız, bacaklarınız ve ayaklarınızın derisi bazı besinler...den yoksun kalır ve doğanın etkisiyle ilk olarak dış görüntünüzü etkile...yen özelliklerini kaybedersiniz! Bunu önlemenin en iyi yolu bedenini...ze kışı adapte olmasına izin vermektir. Tıbbi bir sorununuz yoksa evi-

nizin sıcaklığını kalın bir kazak ve kalın çoraplar giyme ihtiyacı duy
cağınız kadar düşürün. Soğuga ya da yağışlı bir havaya çıkacağınız
sıkı giyinin ve yüzünüze cilt yapınıza uygun bir krem sürün.

Su

Bedeninizin suya ihtiyacı vardır, hem de bolca suya. Çay, kahve ve ka
fein içeren diğer içecekler gibi köpüklü ve yoğun meyve suları su ih
yacınızı karşılamaz. Tüm bunlar, midenizi ve mesanenizi doldurur ve
dokulardaki suyu emer. Su için, sek olarak! Normal bir insan günde o
rası su olmak şartıyla 3 ila 4,5 litre sıvı içmelidir. Su, karaciğerin toksi
leri dokulardan ve kandan atmasına yardım ederek bedeninizi temizler.
Dokuları doldurarak kırışıklık gibi yaşlanma belirtilerini azaltır ve cildin
esnekliğini korur. Hem (bedava olmasa bile) ucuzdur ve çoğu insan için
kolay bulunur. Musluktan akan suyunuzun tadı gerçekten kötüyse (ki
benimki öyle), bir su filtresi alın ve arıtılmış suyunuzu buzdolabında
saklayın. Bir başka seçenek de fazla mineral katkısı olmayan içme ka
su bulmaya çalışmaktır. Genellikle, damacanalarda satılan ucuz ma
tanınmış markalardan daha iyidir.

Bakım

Tıpkı pahalı bir yarış atı gibi, bizlerin de tımar edilmesi gerekir. Saçla
rınızı her gün nazikçe ama dipten uca kadar yüz kez fırçalamak çok eski
ki bir yöntem olsa da gerçekten işe yarar. Saçlarınızı fırçalamak ölü saç
ları toplar, parlaması için saçınızın yüzeyini yumuşatır ve saçlarınızın
daha kolay şekillenmesi için doğal yağları saç boyunca yayar. Saçlarınız
za kimyasallar uygulamayı azaltmaya çalışın– birazının bile çok büyük
etkileri vardır. Saçlarınızı şekillendirmek için haftada bir kutu saç spre
yi (ya da benzer bir ürünü) kullanıyorsanız, saçlarınızın kesimi berba
cı var demektir. Saçlarınızı çok sık yıkamamaya çalışın, çünkü bu da
ğal yağları yok eder ve saçın daha fazla yağlanmasına neden olur.

görünmesi için günde iki kez yıkama ihtiyacı duyacağınız bir kirlenme döngü başlatır.

Yıkanmak

Teninizin de ilgiye ihtiyacı vardır ve bunun en güzel yolu yıkanmaktır. Öyle ya da böyle deterjan içerdiklerinden sert sabunlar ve losyonlardan uzak durun. Aslında ılık su (sıcak değil) ve bir sünger ya da el bezi çoğu zaman yüzünüz için yeterli olacaktır. Bedeninizin geri kalanı için az kokulu bir sabun bulun ya da doğal esanslardan kendi sabununuzu yapın (bkz. Üçüncü Bölüm, 'Sabunlar ve Banyo Preparatları'). Kozmetik ürünlerimize katılan esanslar doğal değil, çoğunlukla kimyasaldır ve bunun sonucunda, denge oluşturmak için çoğunlukla lanolin gibi yağların eklenmesi gerekir.

Bedeninizin koktuğundan endişeleniyorsanız bunun nedeninin öncelikle yediklerinize bağlı olup olmadığını araştırın. Bazılarımızın teni yediklerinin kokusunu salgılar. Ben şanslıyım, çünkü bu bende çilek yediğimde olur. Onun dışında, hafif bir deodorant ya da terlemeyi önleyici bir ürün bulmaya çalışın ve kokuyu gideren şeyin yıkanmak olduğunu unutmayın; spreyler ve roll-onlar kokunun yalnızca yeniden oluşmasını geciktirir ya da bastırır. Ağır, ucuz bir kokuyla bastırılmaya çalışılmış bir kişinin kokusundan daha kötü bir şey yoktur.

Korunma

Güneş ışınları ve rüzgar, uygarlık endüstrileşmeden önce doğaldı. Artık her ikisi kimyasalı içeriyorlar ve teninizi onlardan korumanız gerekir. Asit yağmurlarının etkisini görmek için eski bir kilisenin ya da katedralin taş heykeline bakmanız yeterlidir ve nesiller boyunca belli bir yerde durmanız için bu kimyasallar cildinizin maruz kalan herhangi bir bölgesini etkileyebilirler. Kendinizi korumanız için basit bir nemlendirici

yeterli olacaktır.

Cildinizi güneşten de korumalısınız. Güneş ışınları cildinizin kurumasını ve yaşlanmasını hızlandırabilir, cilt kanserine neden olabilir. Ancak bu konuda bize yardımcı olacak bir mekanizmaya sahibiz: güneş ışığına maruz kalındığında cildimiz melanin salgılar ki bu da, güneş ışığına karşı korunmamıza yardım eder. O nedenle burada önemli olan ne fazla güneş ışığına maruz kalmak ne de fazla korunmaktır.

Güneş ışığına maruz kaldığınızda makul önlemler alın. Cildinizin geçmişte nasıl tepki gösterdiğini hatırlayın. Açık tenli mi yoksa kolay yanabilen bir cildiniz olduğunu bilebilirsiniz. Sabah kalkar kalkmaz yüksek faktörlü bir koruyucu sürüp bunun gün boyunca etkisini sürdürmesini beklemeyin. Cildinize uygun bir koruyucu seçin (herhangi bir eczacı size öneride bulunabilecektir) ve bunu gün içerisinde birkaç kez sürün. Daha önce güneşe maruz kalmamış olan bölgelerin melanin üretime geçmişi olmadığından daha kolay yanacağını unutmayın. Öğle güneşinden sakınıp gölgeye geçin. İlk kez gittiğiniz bir yerdeyseniz, yerlilerin ne yaptığına bakın. Nesillerden gelen, dikkate değer bir deneyime sahiptirler ve yaşadıkları dünyanın o bölgesinde makul bir yaşam tarzı geliştirmişlerdir.

Yolculuktan söz açmışken, yerel haşarat nüfusunun ilgisini çekmekten kaçınmak istiyorsanız, parfümsüz ürünler ve kozmetikler kullanın. Haşarat sokmalarına açık olsam da, bu yöntemle Kuzey ve Güney Amerika'da çok fazla haşarat kovucuya gerek duymadan yaşadım.

Gıda

Sıra, sık sık sözü edilen 'dengeli beslenmeye' geldi. Gerçekte hepimiz makul bir beslenmenin ne olduğunu biliriz (herhangi bir kuşkunuz varsa bu bölümün devamındaki yiyecekler listesine bakın), asıl sorun bunu uygulamaktadır. Kendi adıma bunu çözmenin en kolay yolunun bir langıçta yattığını fark ettim. Ulaşamayacağınız bir şey sizi baştan çıka

zamaz, o nedenle olay yeme sürecinde değil de satın alma sürecinde başlar. Çok eski bir öneridir ama asla açken alışverişe çıkmayın. Aç olduğunuzu fark ederseniz alış verişe başlamadan önce bir parça meyve yiyin ya da bir bardak su için. Baştan çıkarıcı yiyecekler bulunduran kişiyle birlikte yaşıyorsanız, o zaman bütün baştan çıkarıcı ürünlerin bir yerde bulundurulmasını sağlamaya çalışın, böylece atıştıracak bir şeyler istediğinizde sürekli onlarla karşılaşmak zorunda kalmazsınız. Mutfak alışverişi ve yemek pişirme görevi bir başkasına aitse, ona beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalıştığınızı söyleyin ve en azından haftada bir kez yemek pişirme görevini üstlenmeye çalışın. Hâlâ yardıma ihtiyacınız varsa o zaman en kötü halinizde çekilmiş bir fotoğrafınızı baştan çıkarıcı yiyeceklerin durduğu yere koyun.

Ruh – İç Benliğimiz

İç benliğimiz de en az bedenimiz kadar bakım ve ilgiye ihtiyaç duyar. Ruhu beslememek neredeyse herkesin düştüğü bir hatadır. Bununla kast ettiğim dizlerinizin üzerine çöküp dua ederek ve düşüncelere dalarak saatler geçirmeniz ya da meditasyon sanatını 'Om' sesiyle başka bir âleme geçecek kadar geliştirmek değildir. Birçok insan bunun ruhsal ihtiyaçlarını karşıladığını fark etse de, kimileri bahçeyle ilgilenerek ya da yalnızca mum ışığında uzun, güzel kokulu bir banyo yaparak ruhsal huzur bulabilir.

İçinizdeki ruhu bulmanın püf noktası düzenli olarak kendinizi iyi hissettirmeye neden olan bir şeyi yapmak için kişisel zaman ayırmaktır. Kendinize zaman ayırmak biraz bencilce görünebilir, ama bu gerçekten yaşamın temel ihtiyacıdır ve yaşam kavgasına yeniden, biraz daha sakin dönmenizi sağlar.

Belki de bunun en zor tarafı zaman ayırmayı hatırlamak ve çevrenizdekilerin buna saygı duymasını sağlamaktır. Hepimizin telaşlı ve gürültülü bir yaşam sürdüğümüz göz önünde bulundurulursa tuhaf bir nedenden ötürü birinin kendine ait birkaç sessiz dakika geçirmeyi tercih et-

me isteğini çok az insan anlayabiliyor. Birine biraz düşünmek için zaman ayırmak istediğinizi söylediğinizde, merak etmelerine ve belki de endişelenmelerine neden olursunuz. Murphy yasası (hani, yolunda gitmeyecek bir şeyin yolunda gitmeyeceğini söyleyen yasa) aynı zamanda bir şey yaparken düşünmek isterseniz, sizinle konuşmak isteyen bir dolu yardımcının ardı ardına geleceğini söyler! Sürekli yalan söylemenizi önermiyorum, ama böyle bir zamanda 20 dakikalık huzur ve sessizlik elde etmenin tek yolunun bu olduğunu fark edebilirsiniz. Yakınlarınıza ve sevdiklerinize anlatabileceğiniz en etkili 'hikaye' belki de meditasyon yapmaya başladığınızı (hem bu, gerçekten o kadar da uzak değil) ve en sık pratik yapmak zorunda olduğunuzu söylemek olabilir. Aynı şekilde bahçeyle uğraşırken meditasyon yapmayı öğrenmeye başladığınızı ya da meditasyon yapacağınız bir yürüyüşe çıktığınızı söyleyebilirsiniz. Meditasyon yaparken huzur ve sessizliğin olması gerektiğini herkes bildiğinden ve seyirci kabul eden bir etkinlik olmadığından bulunduğunuz yerden fazla merak uyandırmadan uzaklaşabilmelisiniz.

Dengelenmiş Bütün

Ne kadar dünyevi olursa olsun her görevin bütün elementlerle bir ilişkisi olabilir ve olmalıdır da. Ütü yapmak gibi yorucu bir şey bile düşünceyle (hava) başlamalıdır: Neyi, nerede ve nasıl yapacağım? Örneğin bunu radyo dinleyerek daha ilginç bir hale getirebilir miyim? Yalnızca işi bitirmek için heyecan duyulsa bile içinde tutku (ateş) barındırır. Duygular (su) her giysinin uyandırdığı düşüncelerle yansıtılır. En son giydiğiniz zaman, giymeyi umduğunuz bir sonraki zaman. Bedeninin (toprak) görevi yerine getirir ve bedeninizle kaslarınızı kullanmanın bir tür egzersizdir. Ruhunuz da orada olacaktır (pek istemeseniz bile!) ve tekrarlarla dolu bir görevse zihninizin daha zevkli etkinlikleri düşünmesi için hafiften dalmasına izin verebilirsiniz.

Zanaatın içindekiler, yaşamın daha az keyifli ev işlerini çoğunlukla Tanrı ya da Tanrıçaya adayarak yerine getirir. Böylelikle iş neredeyse bir tür kurban (harcadığımız çaba bakımından) olmanın yanı sıra bir, ilahi

Olanın bir yönüne odaklanmak için bir fırsattır. Genellikle bunun yararı görülür; bu yolla yapılan bir iş sanki daha kolay ve görev haline gelen bir ev işinden çok daha çabuk tamamlanır.

İdeal Kilonuza Ulaşmak

Kilo birçok insanın sorunudur, ama bir Cadı olarak her birimizin olabileceğimiz en iyi kişi olmaya çalışmamız gerektiğine inanmakla birlikte, güzelliğin anormal ölçüde zayıf olmaya bağlı olduğuna inanmıyoruz. Tanrıça hepimizin farklı biçimlerde ve boyutlarda olmamız gerektiğine karar vermiş ve doğal biçimimizi değiştirmeye çalışmak, en az boyumuzun uzunluğunu ya da parmaklarımızın sayısını değiştirmeye çalışmak kadar mantıksızdır. Örneğin, doğal olarak armut tipi beden yapısına sahipseniz asla daracık kalçalarınız olmayacaktır. Hem yaşlandıkça beden şeklinizin değişeceğini de unutmayın– öyle olması gerekir. Doğa, otuzlu ya da kırklı yaşlarda ergenliğe girmemiş gibi görünmemiz olasarlamamış.

Ancak, şeklinizi düzeltmenin basit yolları vardır ve bunlardan biri duruşunuzu düzeltmektir. Çökmüş bir duruş ya da oturuş yaşlı, yorgun ve zaman görünmenizi ve hissetmenizi sağlayacaktır. Dik durmanız, ellerinizi ceplerinizden çıkarmanız, omuzlarınızı geriye atmanız ve dünyaya gururla bakmanıza yardım etmesi için bir boy aynası kullanın.

Düzleşmek için bir başka yol da egzersizdir. Ancak, mantıklı bir biçimde egzersiz yapın. Ağır bir egzersiz programına başlamayın, çünkü devamını getiremeyeceksinizdir. 'Acı yoksa kazanç da yoktur,' cümlesine aldırış etmeyin. Egzersiz yapmak size acı veriyorsa ya yanlış bir şey yapıyorsunuz ya da egzersizi yanlış yapıyorsunuzdur.

Veterinerlikte bir hayvanın kilolu olup olmadığını belirlemenin pratik bir yöntemi vardır: kaburgalarını görebiliyorsanız çok zayıftır (insanlara uygulandığında, kendinize aynada çıplakken bakmanız gerekir); parmaklarınızı hafifçe bastırdığınızda kaburgaları hissedemiyorsanız çok şişmandır.

Zayıflığın çekici olmadığından hala kuşku duyanlar şunun üzerinde biraz düşünsün: sık sık mayo defilelerine çıkan çok ünlü bir manken kısa bir süre önce 'köy hayatını' yaşamak için kariyerine ara verir. Aradan da 13 kilogram alır. İngiltere basınında yeni kilosundan memnun ve eskiye oranla daha mutlu olduğunu söylediği kaydedildi. Ayrıca çok zayıf olduğu yıllarda sürekli yorgun ve huysuzmuş, ki bu, az arkadaş edinebildiği anlamına gelir ve yemek söz konusu olduğunda gerçekten de tedirgin olduğunu da ekledi. Yiyeyim mi yemeyeyim mi sorunu işin şamını yönetir olmuş. Ah, bu arada, o hala mayo defilelerine çıkıyor çünkü sağlıklı ve mutlu görünmek çok çekicidir.

Cadıların Perhizi

Bana perhiz ve kilo vermek konularında ne önerdiğimi sürekli soranlarından, aşağıdaki 'perhizi' veririm. Adı Cadıların Perhizidir ama gerçekte besin gruplarını makul bir biçimde sınıflandırmanın yoludur.

İstendiği Kadar Yenebilecekler

Bunlardan istediğiniz kadar yiyebilirsiniz:

★ Taze meyve ve sebzeler (avokado dışında).

★ Şeker ya da şerbet içermemeleri şartıyla donmuş ya da konserve meyve ve sebzeler.

Arada Sırada Yenebilecekler

Aşağıdakilerden günde bir kez yiyebilirsiniz ve kilo vermeye çalışıyorsanız bu, küçük bir porsiyon olmalıdır (her zaman kullandığınızdan daha küçük bir tabak ya da kase kullanın):

★ Taze meyve suyu, şeker eklemeden

★ Süt, kilo vermeye çalışıyorsanız yarı yağlı olsun (%2 süt)

★ Ekmek

★ günlük 2 yemek kaşığı kadar (30 gram) katı yağ ya da ekmeğin üzerine sürülebilecek diyet ürünler

★ günlük 60 gram peynir

★ günlük 1 adet yumurta

★ maya ekstresi ya da benzeri

★ günlük 100 gram yağsız et ya da tavuk

★ balık, diyet yapıyorsanız yağsız olmalı

★ mısır gevreği

★ pilav

★ makarna

★ bakliyat ve mercimek

Ender Olarak Yenebilecekler

Ender kendinize vereceğiniz ödüllerdir; ideal olan, haftada en fazla iki kez. Kilo vermeye çalışıyorsanız haftada bir kez ya da daha az yemek-

★ meyve suları, köpüklü içecekler

★ şeker

★ kuruyemiş, cips, vb.

★ tatlı, çikolata

★ kek, bisküvi

★ reçel, jöle, ekmek üzerine sürülecek ürünler (maya ekstresi ya da benzeri hariç)

★ fast food

★ alkol (saçınızın, teninizin ve genel sağlık durumunuza değer veriyorsanız alkol almamaya çalışın. Ancak, çoğumuz gibi içmekten keyif alıyorsanız, alkol almadan önce, süresince ve telafi etmek için sonrasında bol bol su içmeye özen gösterin.)

Ayrıca:

★ Günde 3,5-4 litre su için.

★ Tuzu bırakıp yerine otlar kullanın.

★ Çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekleri azaltın.

★ Günde iki kez hafif bir egzersiz yapın.

★ Yemek yerken başka bir şey yapmayın. Başka bir deyişle yemek yemeyi kitap okumak, TV izlemek gibi başka etkinliklerle birleştirmeye çalışın ve asla dolaşarak yemek yemeyin.

★ Günde en az üç öğün yiyin. Az ama sık yemek midenizin küçülmesini sağlar (böylelikle de daha az doldurulma ihtiyacı duyar) ve kan şekeri düzeyinizi yüksek tutar. Öğün atlarsanız bedeniniz kıtlık olduğunu düşünür ve 'açlık' moduna geçerek o anda ihtiyaç duyulmayan her kalorilik yiyeceği yağ olarak depolar. Bedeniniz bol bol yiyecek

...ğunu düşünürse sağlıklı beslenmede ihtiyaç fazlasını vücuttan atarsınız.

- Hoşunuza giden sağlıklı bir atıştırmalık bulun, örneğin elma ya da ...ş havuç ve her zaman evde bulundurmaya çalışın, çünkü düzenli ...rak sağlıklı yiyecekler yemek konusunda ne kadar kararlı ve öz de...iniz ne kadar güçlü olursa olsun mutlaka ağzınıza bir lokma bir şey atma ihtiyacı duyacaksınız.

- Kilo vermeye çalışıyorsanız daha küçük bir tabak ya da kaseden yiyin.

- Önceden pişirilmiş, hazır yemek vb. yemeden önce mutlaka etiketi okuyun. Bir şeyin şeker ya da kimyasallarla mı dolu yoksa makul besin değerlerine sahip olup olmadığını anlayabilirsiniz.

- Her perhizde olduğu gibi biraz kaçamak yapabilirsiniz. Ama şunu unutmayın ki yalnızca kendinizi kandırıyor olacaksınız.

...rada, beni çoktan bir 'sağlık canavarı' olarak belleyenler: vejeteryan değilim ve ben de çikolata ve alkolden keyif alıyorum. Yalnızca ye...iklerimle içtiklerimin beni nasıl etkilediğinin farkındayım, o kadar.

Güzel Olanı Daha da Güzelleştirmek

...ıla, artık daha makul yemek yiyor, yeterince egzersiz yapıyor, uy...ımızı alıyor ve doğamızın daha az fiziksel kısmına eğilmek için za...an ve yer ayırıyoruz. Diş görüntümüzü iyileştirmek için daha başka ...r yapabiliriz? Daha önce, cildimize ve saçımıza çok fazla kimyasal ba...ı ürünleri kullanmaktan kaçınmak konusunda uyarıda bulunmuş...k. Evde hazırlayabileceğiniz doğal bakım ürünleri vardır.

Saç

Saçlarınızı her gün, hatta gün aşırı yıkamamanız gerektiğini unutmayın. Çok kirlendiğiniz ya da kötü koktuğunuz bir işte çalışmıyorsanız saçlarınızın bu kadar sık yıkanmalarına gerek yoktur. Yalnızca doğal yağları yıkıyor kafa derisinin daha fazlasını üretmesine ve sonuçta saç kökelerinin yağlanmasına, uçlarının kurumasına neden oluyorsunuz.

Şampuanınızı kullanmadan hemen önce sulandırmayı deneyin, daha kolay köpürecek, daha iyi durulanacak ve uzun süre kullanacağınız bir paranız cebinize kalmış olacak. Saçlarınızı iyice durulamayı unutmayın. Bunun sanki saç ürünlerinizin sağladığı 'besleyicilerden' eser kalmış muş hissi verdiğini biliyorum, ama aynı ürünlerin birikmesi mat, cansız saçlara varan en kısa yoldur.

Kaliteli bir saç fırçası satın alın (doğal kıllı olanları tercih edin) ve saçlarınızı günde birkaç kez düzenli olarak fırçalayın. Fırçanızı en az haftada bir kez yıkayarak temiz tutun.

Düzenli olarak şunları yemeye çalışın: soğan, su teresi, brokoli, taze sarmısak, deniz yosunu, ısırgan (taze, diri ısırgan yapraklarını ayıklayıp ıspanak gibi pişirip yağ ve küçük hindistanceviziyle servis edin). Ayrıca bol bol B vitamini almaya, maya ekstresi, kepek ekmeği yemeye çalışın ya da Brewer mayası gibi ek gıdalar alın (bu, mayalamada kullanılan maya değildir!)

Renk ve Işıltıgı Artırın

Saç renginiz doğal olsun olmasın, kumral ya da kızılsanız biberiye, ışınsanız papatya kullanarak daha da güzelleştirebilirsiniz. Kuru ya da taze ottan bir avuç kadar alın, üzerine 2,5 bardak kaynar su dökün ve soğumasını bekleyin. Süzün ve saçınızı en son bununla durulayın. Yeniden durulamaya gerek yoktur.

Bu noktada sarışınların işi çok daha kolaydır, çünkü elde ettiğiniz sıvıyı kullanmadan önce bütün küçük parçaları iyice süzdükten sonra

için çaba harcamaktan kurtulup, hazır satılan papatya çayı demlik poşetlerini kullanabilirler (normal uzunlukta bir saç için üç ya da dört poşet yeterlidir).

Yumuşatma

Kuru ya da boyalı saçları yumuşatmak için birkaç çay kaşığı badem ya da kayısı çekirdeği gibi kaliteli bir yağı ısıtıp uçlarına ve özellikle ihtiyaç duyulan noktalara ağırlık vererek saçlarınıza sürün. Yaklaşık 10 dakika bekleyip hafif bir şampuanla yıkayın. Zeytinyağı da kullanılabilir ama iyice yıkadığınızdan emin olmalısınız. Ilık bakım yağınıza birkaç damla uçucu yağ da damlatabilirsiniz.

Evden uygulanan bir başka çare de bir iki tane yumurta sarısını çırpıp saçınıza masaj yaparak uygulamak ve 10 dakika boyunca beklemektir. Soğuk suyla iyice yıkanmalılar yoksa pişerler ve arınmak neredeyse imkansızlaşır!

Kırıklar

Saklamacıların içten dileklerinin tersine kırıkları onaramazsınız. Onun yerine saçınızı kestirin. Kısa sürede yeniden kırılmalarını önlemek için saçınızı fazla ısıya ya da boyaya maruz bırakmamaya çalışın. Ancak, yukarıdaki bakım yöntemlerinden birini kullanarak saçınızın görüntüsünü geçici bir süre için iyileştirebilirsiniz.

Yağlı Saç

Bir bardak ılık suya bir adet limon suyu ve bir çay kaşığı sirke ekleyip bununla durulayın ve on dakika bekledikten sonra soğuk suyla tekrar durulayın.

Kepek

Öncelikle gerçekten kepek olup olmadığına bakın. Pul pul olmuş baş derisinin en yaygın nedeni şampuan, saç kremi ya da diğer saç bakım ürünlerini iyice durulamamaktır. Saçı ve kafa derisini gerçekten iyice temizlemek için şampuanınıza birkaç damla çay ağacı yağı (tea tree oil) ekleyin.

Kontrol edilecek ikinci bir durum da yeni bir ürünün alerji yapıp yapmadığıdır, özellikle de her zaman kullandığınız çamaşır deterjanını ya da yumuşatıcısını değiştirdiyseniz. Başınızın yaklaşık sekiz saat boyunca yastığınızla doğrudan temas ettiğini unutmayın.

Son olarak da, yukarıda tarif edilen ılık yağ bakımına birkaç damla çay ağacı yağı (tea tree oil) damlatarak bu duruma kuru bir kafa derisinin neden olmadığından emin olun.

Kafa deriniz hâlâ pul pulsa, belki şunları denemelisiniz:

★ 'Yumuşatma' başlığı altında söz edilen sıcak yağ bakımına birkaç damla lavanta ve biberiyeyle birlikte servi ya da sedir ağacı damlatarak uygulayın.

★ 1 yemek kaşığı baldırıkarasının üzerine yarım bardak kaynar su dökün, 10 dakika demlenmesini bekleyip, soğutun, süzün ve arındırıcı hafta iki üç kez kafa derisini bununla ovun.

★ Aşağıda, 'Genel Saç ve Kafa Derisi Bakımı' bölümünde söz edilen kafa derisi masajlarından birini uygulayın.

Hiçbiri bir işe yaramazsa bir dermatologa başvurmanız iyi olur, çünkü doktor reçetesi dışındaki preparatların çoğu tedaviden çok, kısa süreli onarımlardır.

Sirke ya da Bit

Ne yazık ki temiz olmak bu hayvanları biraz olsun uzak tutmaya yetmiyor. Çoğunlukla küçük çocuklardan baş temasıyla ve aynı saç fırçasını ya da tarağı kullanınca geçerler. O nedenle, her zaman kendi bakım malzemelerinizi kullanın. Sirke ya da bitten uzak durmak için saçı çok sık yıkamayın. Hafif yağlı saçlar sirkeler için sıkıca tutunabilecekleri temiz saçlar kadar çekici değildir! Saçları günde en az iki kez kafa derisinden başlayarak tarayın ve yumurta yani saç tellerine sıkıca yapışmış küçük beyaz nesneler olup olmadığına bakın.

Ailenizin bir üyesinde sirke bulma talihsizliğini yaşarsanız ya da çocuğunuzun okulundaki bazı çocuklarda olduğu konusunda uyarılırsanız o zaman bütün ailenin hemen bakım görmesi gerekir.

* 1,5 yemek kaşığı ayçiçeği, badem ya da zeytinyağına 25 damla lavanta, 25 damla biberiye, 12 damla okaliptüs ve 13 damla sardunya ekleyin. Yağı birazcık ısıtın ve saçı iyice tarayın. Başı (yüzü değil!) plastik bir torbayla sarın ve birkaç saat bekleyin. Ardından saçı sirke tarağı kullanarak yeniden tarayın ve saçı iyice yıkamadan önce bütün sirke ya da en azından sersemlemiş sirkelerden arındırdığınızdan emin olun.

* Başka bir seçenek, 5,5 yemek kaşığı baz yağına 20 damla biberiye, 20 damla lavanta, 20 damla fesleğen ve 20 damla limonotu ekleyin. Önceki tarifte anlatıldığı gibi kullanın.

* Bütün saç fırçalarını, taraklarını ve her türlü aksesuarı birkaç damla çay ağacı yağı (tea tree oil) eklediğiniz şampuanınızla iyice yıkayın. Havlular, yastık kılıfları, şapkalar vb. içlerinde yumurta olabilme olasılığına karşı yıkanmalıdır. Saçınızda sirke bulduysanız bu işlemleri her hafta, olayla ilgili uyarıldıysanız iki haftada bir yapın.

* Sirkeleri uzak tutmak için şampuanınıza çay ağacı yağı (tea tree oil) da ekleyebilirsiniz. 2 yemek kaşığı şampuana 20 damla ekleyin.

Bu satırları yazarken Neal's Yard, Londra'dan (posta siparişiyle çek yorlar) elime acı ağaç içeren yeni bir tertip ve koruyucu geçti. Sorun lumun okulunda oldukça yaygın olsa da sorunun şimdiye kadar den ortaya çıkmadığını bildirebilirim.

Genel Saç ve Kafa Derisi Bakımı

Saç, kafa derisinin içerisinde oluşur, o nedenle ince ya da kolay ve zayıf cansız saçlar gibi birçok saçla ilgili sorun kafa derisiyle ilgi nildiğinde giderilebilir. Kafa derisine düzenli olarak masaj yapılırsa uzun süreli gelişmeler kaydedilebilir. Bunu kendi başınıza yapmayı öğ renebilir ya da bir arkadaşınızla dönüşümlü olarak birbirinize masaj ya pabilirsiniz. Amacınız saç diplerini uyaran yavaş hareketlerden oluşan bir masajdır, kas ağrılarına neden olacak sert bir masaj değil. Ayrıca masaj saçın kendisine değil, kafa derisine yapılmalıdır, yoksa uzun saç lar açılması sonsuza kadar sürebilecek kadar karışacaktır. Masajın doğ ru olup olmadığını anlamanın en kolay yolu bedeninizi dinlemektir. Masaj hoşunuza gidiyorsa büyük olasılıkla doğru yapılıyordur, rahatsız edici, hatta acı veriyorsa büyük olasılıkla size bir yararı olmuyordur.

Yağ, alkol ya da asit bazlı bir sıvıyla masaj yapabilirsiniz. Hangisini bul lanırsanız kullanın, bunu saçlarınızı hafif bir şampuanla yıkamadan ön ce yapmanız gerekir. Aşağıdakilerden birini deneyin:

☆ *Limon ve elma sirkesi:* Bir bütün limonun çekirdeklerini çıkartarak bir el doğrayıcısıyla çekin, süzün ve aynı ölçüde elma sirkesine ekle yin.

☆ *Isırgan ve elma sirkesi:* Isırganı doğrayıp iki ölçü su ve bir ölçü elma sirkesine ekleyin, bir taşım kaynatıp 30 dakika ağır ateşte haşla yın, süzün ve soğumasını bekleyin.

☆ *Votka ve uçucu yağ:* Kuru saçlar için birkaç damla lavanta ya da biberiyeyi 1 yemek kaşığı votkaya ekleyin. Yağlı saçlar için bergamot

ya da sardunya kullanın. Daha önce uçucu yağlarla ilgili söz edilen uyarıları unutmayın.

★ *Nadem yağında biberiye*: Bir avuç kadar taze ot ya da bir yemek kaşığı kuru otu yaklaşık 1,5 yemek kaşığı yağa ekleyin, yavaşça ısıtın, ardından şişeleyip bir hafta bekletin. Serin, karanlık bir yerde saklayın. Yalnızca bir ay dayanacaktır, o nedenle düzenli olarak kullanın.

★ *Defne romu*: Bu oldukça geleneksel bir masaj yağıdır ve özellikle koyu renk saçları canlandırıp parlaklık verir.

Cilt

Genel anlamda söylemek gerekirse, cildin içten beslenmesi gerekir, o nedenle sağlıklı beslenmeli, egzersiz yapmalı ve yeterince uyumalısınız. Uygulan süreceğiniz herhangi bir şey, dış görünüşü kısa bir süre için iyileştirecektir, ama bu gerçekte yalnızca yüzeydeki ölü ya da ölmekte olan hücreleri etkileyecektir. Bazı ürünler gerçekte yarardan çok, zarar verir. Yoğun kokulu ya da sert deterjanlar içeren herhangi bir ürünü kullanmayın ve yüzünüzü iyice yıkamayı unutmayın.

Banyoda birlikte, cildinizi kirliliğin, havanın ve aşırı soğuk sıcağın verebileceği zararlardan korumalısınız, o nedenle bir tür nemlendirici bu işi görmektedir. Size en uygun olanını bulmaya çalışın. Çoğu büyük dükkanlar ürünlerini denemenize izin verir ve bazıları numuneler bile verir. Biraz ısrarcı olun, ne zaman birini ziyaret etseniz kullandıkları ürünü(leri) deneyip deneyemeyeceğinizi sorun. Sonunda seçeceğiniz ürünün ya kokulu ya da az kokulu olmasına dikkat edin, böylece onu evde hazırlayabileceğiniz diğer preparatlarda da baz olarak kullanabilirsiniz. Elbette kendisi ürününüzü yapabilirsiniz, ama gerçek dünyada çok azımız ayıracak ya da hemen bozulmayacak biçimde lanolini (ya da diğer yağları) suyla karıştıracak zamana ve gerekli ekipmana sahibiz. Pahalı

olanın en iyisi olacağını düşünmeyin. Benim en sevdiğim ürün ucuz ve yılabilecek, ekonomik şişelerde satılan ve neredeyse her kimyager, ecza ne, süper market ya da dükkanlardan satın alınabilecek kokusuz el kremidir ve uçucu yağ ya da bitkisel preparatlar hazırlarken rahatlıkla baz olarak kullanılabiliyor.

Cildinize bakım yaparken tırnaklarınızı, dirseklerinizi ve ayak tabanlarınızı unutmayın. Hepsi de fazladan ilgi isteyen, kolaylıkla zarar görebilen bölgelerdir. Boynunuzu da unutmayın. Boyun, yaş ve sağlığın en belirgin göstergelerinden biridir, ama birçok kişi çenelerinde sona eren yüz bakımına servet harcar.

Kuru Cilt

Kuru cilt çoğunlukla susuzluktan kaynaklanır ya da şiddetlenir, o yüzden bol bol su içmeye, kafein, alkol ve sigarayı azaltmaya çalışın. Cildin kurumasını önlemenin başka yolları da şunlardır:

★ Sıcak, kuru ortamlarda bulunmamaya çalışın. Isıtma sistemi çalışıyorsa radyatörünüzün üzerine ya da yakınına bir tas su ya da nemli bir bez koyun.

★ Hava dolaşımı olmayan bir odada uymayın. Hava girmesi için pencereyi en azından aralık bırakın.

★ Kayısı, avokado, ay çekirdeği ya da susam ve uskumru ya da ringa gibi yağlı balıklar yiyip, Akdenizlilerin taze ekmek üzerine zeytinyağı sürüp yeme alışkanlıklarını uygulayın.

★ Sabun kullanmamaya çalışın ama zorunda kaldıysanız yumuşak ve kokusuz olduğundan emin olun. Bebek sabunları idealdir.

★ İyi, kolay emilen bir nemlendirici bulun ve günde en az üç kez kullanın.

★ Avokado yedikten sonra kabuğunun iç tarafını yüzünüze ya da diğer kuru bölgelere sürüp on dakika bekleyin ve ılık suyla yıkayın.

★ Kuru bölgelere birkaç damla papatya ya da gül yağı eklediğiniz badem yağını masaj yaparak sürün.

★ Yüzünüz için yulaf ezmesi ve baldan bir maske yapabilirsiniz. 15-20 dakika yüzünüzde bekletin ve sonra iyice yıkayın. Ama çevrenizde yaban arıları varsa sakın bunu uygulamayın!

Kaşıntılar

Çoğunlukla kuru cilt, kaşıntılara neden olur, o yüzden yukarıda belirtilen çarelere bakın. Diğer nedenler alerji ya da haşarat sokmalarıdır. Her durumda kızarıklığı gidermek ve iyileşme sağlamak için lavanta yağı kullanın. Lavanta yağı çoğu cilt tipine doğrudan sürülebilir ya da badem yağı veya sevdiğiniz nemlendiriciyle karıştırarak sürebilirsiniz.

Alerji durumunda alerjiye neden olan etkeni bulmaya çalışın, yoksa durum kesinlikle tekrarlayacaktır. Bu, yeni bir ürün ya da belirgin bir neden olmasa bile ansızın alerji görülebildiğinden bir süredir kullanmakta olduğunuz ürün olabilir. Antibiyotik kullanarak ya da doğum kontrol hapınızı değiştirerek beden kimyanızda bir farklılığa neden olmuş olabilirsiniz. Ayrıca, cildinizle temas eden nesneleri ve kullandığınız

ürünleri gözden geçirin. Çoğunlukla suçlu çamaşır deterjanıdır!

Haşarat sokmalarından kaçınmak için parfümlü ürünler, sabunlar, deodorantlar, şampuanlar ya da losyonlar kullanmayın. Şeker alımını azaltmaya çalışın. Çok sayıda sokan haşarat olan bir ülkede bulunuyorsanız bir buhurdanda limon yağı ya da bergamot yağı yakın. Güneşe karşı tepki vereceklerinden bu yağları cildinize doğrudan sürmeyin ama bu yağlardan birkaç damla damlattığınız bir mendili cebinizde taşıyabilirsiniz.

Bugünlerde, şükür ki, çok ender görülen bir başka durum vardır: mantar hastalığı. Bu deri enfeksiyonu köpeklerden, kedilerden ve hatta tavşanlardan geçebilir. Bu durum insanlarda çay ağacı yağıyla (tea tree oil) tedavi edilebilir; 1 yemek kaşığı baz yağına 10 damla damlatıp sürün ve yıkanmayın. Geçmezse doktorunuza başvurun. Çağdaş sistemik tedavilerle hastalık hızla giderilip yeniden enfeksiyon kapılması önlenebilir. Eğer evcil hayvanınızı veterinere götürmek en doğrusudur. Yalnız, siz ya da ailenize mantar bulaştırdığı için evcil hayvanınızı lütfen asla boğarak uyutturmayın. Bazı yetkililer bunu önerir, ama bu çok da gerekli değildir. Ne de olsa, aynı hastalık bir insandan geçmiş olsaydı aynı mantığı yürütmezdiniz.

Aşırı Kızarıklık

Cilte kızarıklıklar birçok sorundan kaynaklanabilir: çok kuru olması, soğuk ve/veya ıslaklığa, güneşe, aşırı alkole maruz kalmak. Bu nedenlerin hepsinde ele alınması gereken şey kızarıklığı yaratan nedendir. Cildinizi nemlendiriciyle ve gerektiğinde güneş koruyucusuyla korumayı unutmayın.

Rengini gizlemek için yeşil yüz pudrası bulun. Bu kulağa tuhaf gelen fikir abartılmazsa Marsh gibi görünmenize neden olmaz, yalnızca kızarıklığı kapatır. Ayrıca marul, brokoli ve ıspanak gibi yeşil sebzeler yiyerek klorofil alımınızı arttırmanız da işe yarar.

Ezilmiş birkaç adet mürver çiçeğini birkaç çay kaşığı alkolle ıslatarak mürver çiçeği losyonu da yapabilirsiniz. Bir hafta bekletin, süzün ve 2,5 bardak su ekleyin. Ilık suyla yıkandıktan sonra cilde serpilebilir ve cildin serinleyip rahatlamasını sağlar.

Salatalık da kızarmış cildi serinletmek için mükemmeldir. Kızarmış bölgenin üzerine dilimler yerleştirip 10 dakika bekletin ya da yarım salatalığı suyup suyunu sıkın ve biraz doğal yoğurt ekleyip bunu sürün. 10 dakika bekleyin.

Yağlı Cilt

Fazla çalışan yağ bezeleri yağlı cilde neden olur. Çoğu insan yaşamlarının bir evresinde çoğunlukla da bedenin hormonlarının değişiklikler geçirdiği ergenlik sırasında bu durumdan sıkıntı duyar. Bu sorun ortadan kaldırılamaz ama bir noktaya kadar azaltılabilir:

- Bol bol su için, taze meyve ve sebze yiyin ve yağlı yiyecekler ve şekerden uzak durun.
- Dağ fazla yağ üretilmesine neden olacakları için soyucu yağlar gi-

bi sert kimyasal maddeler kullanmayın. Cildi geren losyonlar da aynı etkiyi yaratır. Bunun yerine,

★ yumuşak bir sabun ve ılık suyla yıkamak, gül suyu gibi bir tonik daha yumuşak bir yaklaşımı tercih edin.

★ Biraz salatalık suyu ekleyeceğiniz hafif bir nemlendirici kullanın.

★ Limon ya da elma suyu da yağlı ciltler üzerinde kullanılabilir. Parmak uçlarınızla hafifçe sürerek en çok 15 dakika bekleyin ve soğuk suyla yıkayın. Başka bir seçenek de, biraz köpüklü (karbonatlı) maden suyuna eklemek ve gözlere gelmeyecek şekilde yüz spreyi olarak kullanmaktır.

Siyah Noktalar

Çok çeşitli siyah noktalar ve sivilceler vardır ve masaj yoluyla kan dolaşımının hızlandırılması hormonal akneler dışındakilerin çoğunu giderecektir.

★ Kan dolaşımını gerçekten hızlandırmak için bir kaşık dolusu limon ya da kuskusa yarım kaşık badem yağı, yarım kaşık su ekleyin ve parmak uçlarınızla yavaş, dairesel hareketlerle masaj yapın. Asla ovmayın.

★ Başka bir seçenek de, su kullanarak yulaf ezmesini macun kıvamına getirmek ve yüzünüze ince bir tabaka halinde sürmektir. 15 dakika bekledikten sonra ılık suyla yıkayın.

★ Yukarıda tarif edilen mürver çiçeği losyonu da çok yararlıdır. Bakterileri bir bölgeden başka bir bölgeye bulaştırmamaya dikkat edin ve pamukla uygulayın.

Akne, ergenlik çağındaki insanların yarısından fazlasını ve sonrasındaki yıllarda da bazı şanssız kişileri etkileyen o sıkıntı verici durum. Birkaç

yöntemi birlikte uygulamayı gerektirir. Birçok tıp doktoru akneyi iyileştirmede perhizin bir yararı olmadığına inansa da çok az otacı ya da doğal ilaçcılar onların bu düşüncelerine katılır. Çözüm, gerçekleşen hormonal devrimle başa çıkması için bedene en iyi araçları sağlamakta ve bunu ağız ve cilt yoluyla atması gereken şeyleri fazla yüklememekten geçer.

Önce, sık sık çiğ ya da az pişmiş taze meyve ve sebzeler tüketin. Bol bol ılık lavanta, adaçayı, papatya içeren bitkisel çaylar ve havuç, marul ve salatalık gibi meyve suları için.

Kaçınılması gereken şeylerin listesi oldukça göz korkutucudur: kırmızı et, yağlı balıklar, yağ ve yağlı yiyecekler, şeker ve katkı malzemeleri yiyecekler. Korkarım bu, her türlü fast food, hazır yiyecekler, çerezler ve tatlı içecekleri kapsar. Ah! Ve kesinlikle alkol almayın.

Ayrıca, sistemin daha düzenli bir hızla çalışmasını sağladığından az ama sık sık yemek en iyisidir, olabilirse günde en çok altı öğün.

Sistemi zinde tutacağından temiz havada düzenli egzersiz yapmaya çalışın.

Buhar banyosu sivilcelerin fazla büyümeden patlamasını ve sonrasında daha hızlı iyileşmesini sağlar. İçinde lavanta ya da papatya olan sıcak (kaynar değil) su dolu bir kasenin üzerine eğdiğiniz başınızı bir havluyla örtün ve beş dakika durun. Ardından ılık suyla yüzünüzü yıkayın ve kalıcı gül suyu sürüp kendiliğinden kurumasını bekleyin.

Sivilcelere bir parça pamuğa damlatacağınız *tea tree* yağı da sürülebilir (ama önce, sulandırmadan kullanmanın bir sorun yaratıp yaratmadığını kontrol edin).

Sivilcelerin görüntüsünü kapatmak için herhangi bir kozmetik kullanma ihtiyacı hissederseniz kokusuz olduğundan emin olun ve bir yerden bir başka yere bakteri bulaştırmayı önlemek için temiz parmaklarla uygulayın.

Ayaklar

Ayaklar bizi her gün, gün boyunca taşır. İyi durumda olduklarında çok kolay unutulurlar, ama bir sorun varsa onlara aldırmamak imkansızdır ve yaşamı her yönden etkileyebilirler. O nedenle önlem tedaviden daha iyidir.

Yalnızca evin içinde sınırlı kalsa bile sık sık yalın ayak yürümeye çalışın. Bu, ayak eklemlerinizi, kaslarınızı, tendonlarınız ve bağlarınızı güçlendirecektir. Ayakkabılar içinde kapalı kaldıklarından rahatlamalarına izin verin. Bu özellikle çocuklar için çok önemlidir, o nedenle iyi bir alışkanlık oluşturun! Bunu düzenli olarak yaparsanız ayaklarınızın daha az kuruduğunu ve genel anlamda güçlenerek zamanla yalın ayakken daha rahat yürüyeceğinizi fark edeceksiniz.

Ayaklarınıza en azından haftada bir kez bakım yapmaya çalışın.

★ İyice yıkayıp, ölü derileri ponza taşı ya da sert bir bezle ovun.

★ Bir ayak fırçasıyla ayak tırnaklarınızı ve çevresini fırçalayın.

★ Birçok ayak sorunu nemli kaldıkları için oluştuğundan ya da artığından ayaklarınızı dikkatlice kurulayın.

★ Şimdi temiz ve kuru olduklarına göre, uzamışlarsa tırnaklarınızı düz kesin. Kenarlarını kesmek tırnak batmasına neden olur.

★ Şimdi de ayaklarınıza masaj yapın. Nemlendiricinize ekleyeceğiniz bir damla lavanta nanesi yağı özellikle yorgun ayaklara çok iyi gelir. Ayak tırnaklarınıza masaj yapmayı da unutmayın. Ayaklarınızın derisi kuruysa nemlendirici yerine badem yağı kullanın.

★ Son olarak, ayaklarınızı 10 dakika boyunca havaya kaldırın, yatıp uzanıp ayaklarınızı bir sandalyeye dayayın ya da yatağa uzanıp ayaklarınızın altına yastık koymak idealdir.

[illegible] bakım sık sık tekrarlanabilir ve yorgun, ağrıyan ayakların yanı sıra [illegible] tışkıracakmış gibi yanan ayaklara gerçekten çok iyi gelir!

[illegible] ayakları ve bacakları her gün kısa bir süre için baş hizasının [illegible] kaldırmak kendinizi daha iyi hissetmenizin yanı sıra, hak edil[illegible] 10 dakikalık rahatlama sağlar.

[illegible]ların yorgunluğunu gidermenin bir başka yolu da 20 dakika birkaç [illegible] kaşığı Epsom tuzu (magnezyum sülfat) katılmış ılık suyun için[illegible] bekletip sonra iyice kurulamaktır.

[illegible]da söz edilen yöntem ayak kabarcığı ya da diğer mantar hasta[illegible] da iyi gelir, ama ayaklarınızı yıkayacağınız suya ya da masaj [illegible] birkaç damla çay ağacı yağı (tea tree oil) ekleyin. Hastalık iler[illegible] çay ağacı yağını (tea tree oil) günde iki kez kuru, temiz ayakla[illegible] ayak parmaklarınızın arasına ve tırnakların çevresine sürün. Yağ [illegible]dan kullanılabilir, ama alerji yapmayacağından emin olmak için [illegible] gün öncesinden test edin.

[illegible] çatlayıp yarıldığı yerlere ayağınız kuru ve temizken vazelin sü[illegible] temiz yün bir çorap giyin ve gece boyunca çıkarmayın. Dilerseniz [illegible] bir damla akgünlük ya da paçuli yağı ekleyebilirsiniz.

[illegible] ve şişlikler çoğunlukla ayak yapısına uygun olmayan ayakkabılar [illegible]den olur, o nedenle sorunu çözmek için profesyonel yardımın ya[illegible] gelecekte kullanmak için de iyi bir tabanlık almalısınız. Ancak, [illegible] kaliteli bir yağa ekleyebileceğiniz birkaç damla lavanta yağıyla dü[illegible] masaj yaparak azaltabilirsiniz.

[illegible], o acı veren kaşıntılı kızarıklıklar, üşüyen ayakları alıştırmadan [illegible] sıcağa maruz bırakmaktan olur. Ayak parmaklarınızı ateşin önün[illegible] [illegible]artmamaya çalışın! Ayaklarınızda mayasıl oluşursa birkaç damla [illegible] ekleyeceğiniz lavanta yağıyla friksiyon yaparak iyice ovun.

Eller

Ayaklarımızdan sonra en çok ellerinizin derisi çalışır. Neredeyse sürekli görünür durumdadırlar, o nedenle biraz ilgi göstermek akıllıca olur.

Ayaklar için tarif edilen bakımlardan bir çoğu ellere de uygulanabilir ama elleriniz için belki de yapabileceğiniz en iyi şey, deterjan ve diğer kimyasallarla temas ettikten sonra iyice yıkadığınızdan emin olmaktır. Bulaşıkları yıkadıktan sonra ellerinizi yıkamak istemek tuhaf gelebilir ama kurumuş yumurta artıklarını ya da yanmış yağı çıkarmakta kullandığınız maddelerin ellerinizle gerektiğinden daha uzun süre temas halinde olmasını gerçekten istemezsiniz.

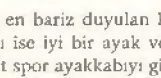
Bir başka püf noktası da ellerinizi iyice kurulamanızdır. Çoğu insan ellerini havluya gelişi güzel siler ve daha sonra ciltlerinin kurumasının ya da tırnaklarının ayrılmasının nedenini merak eder. Ayrıca, birkaç damla lavanta yağı ekleyeceğiniz kaliteli bir el kremi kullanın. Bunu elinize sürmekle kalmayın, birkaç dakika ayırıp eklem yerlerine ve tırnak çevrelerine özen göstererek masaj yaparak yedirin. Çoğumuzun eli uzun süre sabunlar, deterjanlar vb. ile temas eder, o nedenle ellerine özel bir bakım yapın ve yulaf ezmesiyle yıkayın. Yulafı suyla karıştırarak macun elde edin ve bununla ellerinizi ovun. Ellerinizi ılık suyla yıkayın ve ardından bir damla bile su kalmayıncaya kadar kuru yulaf ezmesiyle kurulayın. Ortalık biraz kirlenebilir ama cildinizin durumu gerçekten düzeltecektir.

Ellerinize bakım yapmanın bir başka güzel yolu da hamur yoğurmaktır. Eklemleri çalıştırır, kan dolaşımını arttırır, deriyi derinlemesine temizler (ama önceden iyice temiz olduklarından emin olun) ve rahatlatır, hem de hepsini bir arada yapar!

Kokular

İnsanların bizimle ilgili izlenimleri yalnızca gördüklerine bağlı değildir. Çoğumuz için kullandığımız ilk duyu görme olsa da, en azından daha ve bilinçli bir düzeyde diğer duyularımızı da kullanırız. Kişinin sesi ve kokusu da onunla ilgili düşüncelerimizi etkiler. Gerçekten de yakın ilişkilerde kişinin tadı ve dokunduğunda hissettikleri son derece önem kazanır. Bu bölümde koku duyusundan ve kendi yararımıza nasıl kullanabileceğimizden söz edeceğim.

Öncelikle, kötü kokuların asla olmaması gerekir. Daha önce de söylediğim gibi, beden kokunuzu bastırması için parfüm ve deodorant kullanmazsınız, durumu kökünden çözmelisiniz ve bunun anlamı düzenli olarak banyo yapmak ve yediklerinize dikkat etmektir. En titiz insan bile alkol, köri, sarmısak ve diğer kokulu yiyecekleri fazla tüketirse kokacaktır. Yemek sırasında papatya tohumu çiğneyerek durumun artmasını önleyebilseniz de, ya da yemekten sonra nefesinizin kokmasını önlemek için maydanoz çiğneseniz bile, geriye kalan kokudan yalnızca bedenin yiyeceği işlemesini bekleyip iyice yıkandıktan sonra kurtulabilirsiniz. Elbette ki, yalnızca sizinle aynı şeyleri yiyen kişilerle birlikte olacaksanız sorun değil, çünkü bu durumda kimse birbirinin kokusunu alınmaz. O nedenle sabah alınacak bir duş gece alınandan daha etkili olacaktır, çünkü çoğumuz ağır kokulu yiyecekleri akşam yeriz ve böylelikle beden gece boyunca yiyecekleri işler ve kokular dışarı atar.



Beden kokusundan sonra en bariz duyulan koku ayak kokusudur. Bunu önlemenin püf noktası ise iyi bir ayak ve ayakkabı bakımıdır. Her gün, gün boyunca aynı çift spor ayakkabıyı giyerseniz çok geçmeden terlik birikip, ayak kokusuna neden olacak bakterileri kendine çekecek olmasın şaşırtıcı değildir. Ayaklarınızı dinlendirmek ve ayakkabılarınızın havalanmasına izin vermek için her gün yalın ayak geçirilecek süreye ek olarak, mümkünse birkaç ayakkabıyı dönüşümlü olarak giymek yerinde

olacaktır. Bu zor bir şeyse, o zaman en azından günde bir kez çorap değiştirin; yoğun bir gün geçirenler ya da ayakları kokanlar daha sık değiştirmelidir. Asla, ayak terini yalnızca ayakkabının emebileceği şekilde spor ya da herhangi bir kapalı ayakkabıyı çorapsız giymeyin. Unutmayın, çoraplar ayakkabılardan çok daha kolay yıkanır.

Bir sonraki hassas bölge ağızdır. Ağız kokusundan daha kötü bir şey yoktur, tabii birine ağzının koktuğunu söylemeyi saymazsak! Burada en önemli şey diş sağlığıdır. Dişçiye gitmenin ne kadar korkunç bir şey olduğunu biliyorum, ama bu gerçekten şarttır. Dişlerinizi düzenli olarak kontrol ettirmekten daha önemli bir şey var ki, o da dişlerinizi en az günde iki kez fırçalayın (aslında her yemekten sonra daha da iyi olur) ağız gargarası ve diş ipi kullanın. Bunun yararını uzun süre içinde mutlaka göreceksiniz. Dayanabilirseniz dişlerinizi ara sıra sodyum bikarbonatla fırçalayın, çünkü bu da plak oluşmasını önler.

Ağır kokulu bir şey yediyseniz taze maydanoz çiğnemek kokuyu alacaktır, ama sonrasında dişlerinizin arasında yeşil parçalar kalıp kalmadığını kontrol etmeyi unutmayın. Lavanta nanesini aklınızdan geçirmeyin, çünkü lavanta nanesi yağı dişlerin çürümesine neden olur.

Ağız kokusuna neden olan bir başka temel neden sindirimdir. Ne kadar çok annenin çocuklarının bağırsaklarını boşaltmaları gerektiğini tefeslerini koklayarak anladıklarına şaşarsınız. O nedenle, bedeninizin ihtiyaçlarına ilgi gösterin ve sağlıklı beslenmeye çalışın.

Kokmamızı önlemenin dışında insanların bizimle ilgili düşüncelerini olumlu yönde değiştirmek için kokudan yararlanmanın yolları vardır. Bu alanda da en çok aromaterapi yağlarından yararlanırız. Bu yağlar güzel kokmanın yanı sıra, aynı zamanda hem taşıyanın hem de çevresindekileri ruh hallerini değiştirecek havaya yayılan bileşenler içeriz.

Ticari parfüm ve kokuların tersine, aromaterapi karışımları gün boyunca değişikliğe uğramaz ve kişinin teni ya da beden kimyasından etkilenmez. Gizli bir etki yaratmak için banyoda ya da baz yağla karıştırılarak parfüm olarak kullanılabilirler. Bir karışım bu şekilde kullandacak

Parfüm az uygulanmalıdır, arkanızdan koku bırakırsanız hem işin sırrı kalmaz hem de çevrenizdekiler için pek hoş olmaz. Kendi kokunuzu alabiliyorsanız, o zaman çok fazla kullanmışsınız demektir, çünkü normalde sürdüğümüz kokuya hemen alışırız.

Denemek isteyebileceğiniz birkaç uçucu yağ karışımı:

Özgüveni Artırmak İçin

5 damla kananga

5 damla sandal ağacı

Başkalarına Daha Çekici Görünmek İçin

3 damla yasemin

3 damla portakal çiçeği esansı

3 damla kananga

Odaklanma ve Konsantrasyonu Artırmak İçin

5 damla biberiye

3 damla fesleğen

İş Görüşmesi Öncesi

2 damla sandal ağacı

2 damla akgünlük

2 damla biberiye

1 damla yasemin

Uyku Getirmesi İçin

5 damla lavanta

2 damla kediotu

Not: Kediotu kedileri cezbeder, o nedenle kediniz varsa [illegible] ramamak için yatak odasından çıkarmanız ya da onun uyuduğu [illegible] birkaç damla damlatmanız gerekebilir!

Gergin Bir Atmosferi Sakinleştirmek İçin

5 damla akgünlük

3 damla yasemin

Âdet Öncesi Gerginlik İçin

4 damla sardunya

3 damla lavanta

2 damla gül

1 damla bergamot

Fazla Canlı Geçen Gecenin Sabahı İçin

2 damla biberiye

3 damla gül ağacı

2 damla gül

Ilık bir banyoda da kullanılabilir.

Romantik bir Akşam İçin

3 damla papatya

2 damla gül

Çocuklarda Aşırı Hareketliliği Önlemek İçin

2 damla papatya

3 damla lavanta

Koklamaları için mendile damlatın ya da bir buhurdanda yakın.

Her durumda İkinci Bölüm, 'Ot ve Bitki Alma, Kullanma ve Saklama Kuralları'nda söz edilen aromaterapi yağlarını kullanırken dikkat edilmesi gereken noktaları unutmayın ve kuşkularınız varsa bir aromaterapiste danışın.

Ot Keseleri ve Hediyeler

'Yeniden buluşup, birbirimizi tanıyalım ve sevelim...'

Ot keseleri evin güzel kokması, korumak ve korunmak, hatta kişinin üzerinde taşımak için kullanılır. Otlara, çiçeklere, baharatlara, yapraklara vb. ek olarak Majik enerji içeren taşlar, nadirliklar ya da kristaller de kullanılabilir. Hatta, bazı insanlar sevdiklerinin resimlerini, bir tutam saçını ya da değer verdikleri insanla bağlantı kuran birçok başka şey içeren totem keseleri de hazırlar. Ot keseleri mükemmel bir hediye ya da başkaları için Maji yapmanın bir yoludur. Cadıların çalışmalarının büyük bir bölümü başka insanların yararınadır ve bu kitaptaki diğer fikirlerin çoğu posta yoluyla yapacakları yolculuktan geç çıkmayacaktır!

Keseler neredeyse her türlü doğal kumaştan yapılabilirler; bu amaçla özel olarak satın alınmaları gerekmez. İpek kareler son derece şık görünse de eski giysi, kumaş ya da elinizin altındaki herhangi bir şeyi bu amaçla yeniden kullanır duruma getirebilirsiniz.

Kumaşın iyice yıkandığından emin olun, psişik arınmışlığıyla ilgili herhangi bir kuşkunuz varsa kullanmadan önce bir gece boyunca Dolunay ışığının altına asarak bekletebilirsiniz. Kullanımı en kolay şekil yuvarlaktır ama kare olanlar da oldukça şık görünüyor. Malzemelerinizi bir tepsiye yerleştirip bohça yapmak için bütün uçlarını birleştirerek bağlayın. Kese(leri)nizi bağlamak için iplik, kordon, kurdele, hatta sicim ya da elastik bile kullanabilirsiniz.

Bu keseleri çevrenizdeki insanlara vermeyi düşünüyorsanız dikkatli olmakta yarar var. Evlerinde bir Cadı yaşıyormuş gibi görünsün istemeyebilirler. Bir başka fikir de, belki duvara asılacak şekilde hoş bir kurdeleye birkaç kese iliştirerek keselerinizin kendi çaplarında son derece dekoratif görünmesini sağlayabilirsiniz. Keselerinizi yaparken Majik hedeflerinizi tüm açıklığıyla aklınızda tutmayı ve onlara Majik güç katmayı unutmayın.

Kesenin dekoratif görünmesini istiyorsanız düz renkli kumaş kullanmak zorunda değilsiniz; yine de amacınıza uygun rengin ağırlıklı olduğu bir kumaş seçmeye çalışın. Bir başka seçenek de kesenizi iki kez kaplamanız olabilir; ilki Majik amacınız için, üstte kalan ikinci kumaş ise konulacağı yerin dekoruna uygun olabilir.

İşte size ot keseleriyle ilgili birkaç fikir.

Huzurlu Ev Ortamı

Bu kese eve huzur getirmesi için yapılır. Yeni bir eve taşınan birine vermek için mükemmel bir hediyedir.

3 ölçü yasemin çiçeği

3 ölçü gül yaprağı

3 ölçü biberiye

1 ölçü lavanta

1 ölçü defne

Pembe bir kumaşın içine yerleştirip yeşil kurdele ya da kordonla bağlayın ve evin ana girişine asın.

Korunma

Olumsuz etki ya da düşüncelerden etkilenmekten endişeleniyorsanız aşağıdaki karışımdan oluşan küçük bir keseyi tüm pencerelerin (perdelerin arkasına gizleyebilirsiniz) ve dış kapıların üzerine asın.

3 ölçü biberiye

2 ölçü rezene tohumu

1 ölçü ardıç

1 ölçü dereotu tohumu

1 adet kurutulmuş kırmızıbiber

1 ölçü sarımsağın kuru dış kabuğu

1 ölçü kaya tuzu

Kırmızı bir kumaşın içine yerleştirip siyah bir kordonla bağlayın. Hakkınızda olumsuz düşünen kişinin kim olduğunu bildiğinizi düşünüyorsanız, pencerenin içine o kişinin bulunduğu yöne doğru çevrilmiş, dışarıya bakan küçük bir ayna koyabilirsiniz. Bu, her türlü olumsuzluğu geri yansıtacaktır.

Kutsal Alan

Majik çalışmalarınız için evinizde aynı alanı kullanıyorsanız çalışmalar yaratılan Majik bütünlüğü ve olumlu enerjileri alıkoymak için bu kese yi o alana asın. Herhangi bir Majik uygulamaya başlamadan hemen önce, Majik enerjileri serbest bırakmak için keseyi indirip çalışma alanınızın içerisinde üç kez gezdirin. Mor bir kumaş kullanıp gümüş ve altın rengi kordonla bağlayın.

2 ölçü yasemin

2 ölçü gül yaprağı

2 ölçü biberiye

1 ölçü defne

1 ölçü tarçın (bir adet çubuk ya da 1 ölçü toz kullanın)

1 ölçü rezene

1 ölçü kaya tuzu

Psişik Farkındalık

Mor ya da çivit bir kumaş kullanıp gümüş renkli bir kordonla bağlayın.

1 ölçü defne

1 ölçü tarçın

1 ölçü lavanta nanesi

1 ölçü biberiye

1 ölçü kekik

Psişik gelişim sağlamak için bunu bir kameri ay boyunca sürekli üzerinizde taşıyın ve yastığınızın altına koyarak uyuyun. Majiyi artırmak için bulabilirseniz aşağıdakileri de ekleyin:

5 üvez yemişi

üvez ağacından düşmüş bir dal parçası

Otomobil/Motosikletin Güvenliği ve Korunması İçin

Aşağıdakileri mor bir kumaşın içine koyup aracınızla aynı (ya da benzer) renkte kordonla bağlayın:

3 ölçü biberiye

2 ölçü ardıç

2 ölçü fesleğen

1 ölçü rezene

1 ölçü kaya tuzu

birkaç damla lavanta nanesi yağı

Kesesi torpido gözüne koyun ya da dikiz aynasına asın.
Bu formül motosiklet için de aynı şekilde işe yarar, çantalardan birinin içine koyun ya da motosiklet süren kişi üzerinde taşısın.

Yolculukta Korunmak İçin

Aşağıdaki malzemeleri koyu mor ya da çivit rengi bir kumaşa sarıp beyaz kordonla bağlayın:

1 ölçü fesleğen

1 ölçü rezene

1 ölçü biberiye

1 ölçü hardal tohumu

Bir tutam büyükçe kaya tuz

1 adet berrak kuvars kristal

Herhangi bir yolculuğa çıkarken, özellikle de yolcu olan kişi bunu üzerinde taşımalı. Ayrıca güvenli bir yolculuk yapmak ve evinize mutlu olarak dönmek için kapınızın önüne küçük bir incir dalı koymanız gerektiği söylenir.

Şans ve Para

Şansınızı artırmak ve para kazanmak için bu keseyi evin ana girişinin üzerine asın ve kapının hemen dışına, içeri giren herkesin üzerinden geçeceği bir yere madeni para gömün. Bu nazarlık, sınırsız bir servet garantilemez ama ihtiyaçlarınızı karşılayacak kadar para kazanmanızı sağlayacak fırsatları garantiler. Aşağıdakileri yeşil bir kumaşın içine koyup altın rengi bir kordonla bağlayın:

2 ölçü fesleğen

2 ölçü nane

1 ölçü yasemin

1 ölçü çam özü

1 ölçü pirinç

1 bütün küçük hindistancevizi

1 adet badem

5 adet yıldız anasonu tohumu

Şifa

Tüm malzemeleri mor bir kumaşa sarıp mor bir kurdeleyle bağlayın ve keseyi üç damla okaliptüs yağıyla takdis edin.

2 ölçü lavanta

2 ölçü tarçın

2 ölçü sandal ağacı

1 ölçü gül yaprağı

1 ölçü zencefil

1 ölçü kırmızı toz biber

bütün halde 1/2 küçük hindistancevizi

keseyi üzerinde taşımalıdır ya da hasta olan kişinin yatağının üzerine asın. Hastalık durumu sona erer ermez kese yok edilmelidir (bkz. Üçüncü Bölüm, Cadılık ve Otlar Çalışmalarınıza Güç Katmak'ta nazarları yok etmek).

Nezle ve Gribi Uzak Tutmak İçin

Bu tarif bir üsttekine benzese de bu tür bulaşıcı hastalıkların hakim olduğu yılın o döneminde önleyici bir amacı vardır. Karışımdan yanınızda taşıyabileceğiniz, yatağınızın ve evin ana girişinin üzerine asabileceğiniz keseler hazırlayabilecek kadar yapın. Küçük eflatun kumaşlara doldurup siyah iplikle bağlayın (ya da dikin).

4 ölçü lavanta

2 ölçü tarçın

1 ölçü sandal ağacı

1 ölçü zencefil

1 ölçü kırmızı toz biber

4 adet bütün karanfil

parçalara bölünmüş 1 bütün küçük hindistancevizi

(bir havlunun içine sarıp oklavayla sertçe vurun)

Keseleri, mevsim sona erinciye kadar her Dolunayda gece boyunca Dolunay ışığının altına bırakarak yeniden takdis edin.

Odaklanma ve Çalışma

Bu kese çalışırken ve sınavlarda kullanılabileceği gibi, esin alma ve konsantrasyona ihtiyacı olan kişilere de yardım edebilir, özellikle de yazarlıkla ilgili Malzemeleri lacivert bir kumaşın içine koyup mor kordonla bağlayın ve ders çalışan kişinin yatak odasına ya da çalıştığı yerin üzerine

asın. Aynı zamanda, özellikle sınav döneminde kişinin üzerinde taşıması için de ufak bir kese yapılabilir.

2 ölçü biberiye

2 ölçü fesleğen

1 ölçü çörekotu

1 ölçü kurutulmuş greyfurt kabuğu (özü değil)

İletişim

2 ölçü biberiye

2 ölçü fesleğen

1 ölçü besbase*

1 bütün badem

Yeşil bir kumaşın içine sarıp çivit (mavi-siyah) renkli bir kordon ya da iplikle bağlayın. İş görüşmelerine ya potansiyel olarak zorlu toplantılara giderken yanınızda götürün.

Gerçek Aşk

Gerçek aşkınızı bulmak için bunu sürekli yanınızda taşıyın.

2 ölçü gül yaprağı

2 ölçü yasemin çiçeği

1 ölçü lavanta

1 ölçü sandal ağacı

Mümkünse karışıma ufak gül rengi bir kuvars kristal ekleyin ve hepsini

* Küçük hindistancevizi kabuklarının dövülmesiyle elde edilen hoş kokulu bir baharat

pembe bir kumaşın içine koyup gümüş renkli bir kordonla bağlayın.

Bir uyarı: bu karışımı hazırladıktan sonra ilk tanıştığınız kişinin doğru kişi olduğuna güvenmeyin!

'Küçük Parmaklar' Kesesi

Bu kese, evinizde küçük çocuklar varsa parmaklarını kapıya sıkıştırmalarını önleyeceğinden Majik bir nazarlıktan daha çok pratik bir yardımcı.

İki yuvarlak bez alın ve her birinin içini sıkıca kumaş parçalarıyla doldurun. Her ikisini de sıkı bir top olacak biçimde yaklaşık 30 santimetre uzunluğunda bir ip, kordon ya da kurdelenin uçlarına bağlayın. Bunu kapının üstüne, menteşenin üzerine asın ki kapının kapanmasını önlesin. Sorun yaratabilecek her kapıya aynı şeyi yapabilirsiniz.

İsterseniz, bu 'kapı engellerinin' yararlarını yukarıdaki herhangi bir ot karışımının Majik etkisiyle birleştirebilirsiniz.

Başka Hediyeler

Keseler, Majinizi isteyen kişilere aktarmanın mükemmel bir yoludur. Evlerine asmaları için kokulu bir hediye verirken aynı zamanda onlara iyi dileklerde bulunabileceğinizden harika birer hediyedirler. Elbette ki kordonla bağlanmış top biçimine sıkı sıkıya bağlı kalmak zorunda değilsiniz- küçük dekoratif yastık ya da bohçalar da yapabilirsiniz. Eskiden güzel kokmalarının yanı sıra güveleri önlemek için giysi çekmecelerine naftalin yerine bu tür küçük bohçalar konurdu. Küçük parmakların açıp malzemelere ulaşmadığından emin olduğunuz sürece oyun-

cak bir bebeğin ya da peluş hayvanların içine de otlar koyabilirsiniz.

Elbette ki, bu kitapta yer alan tüm öneriler çok güzel birer hediye olacaktır; ancak her şey hediyeyi alacak kişinin ne kadar uzakta olduğuna bağlıdır.

Çiçek Dekorasyonu

Kuru çiçekler ve otlar, vazoların içinde toz toplamak ve genel olarak hüzünlü görünmenin dışında da işe yararlar. Bütün olarak kurutulmuşlarsa birçok çiçekçide çeşitli şekillerde (buna daire içinde beş köşeli yıldız da dahil) bulunabilecek sepet örgüsü çerçevelere iliştirilebilir ve şık için bir süse dönüşebilirler. Bükülebilen dal ya da sazlar bulabilirseniz kendi sepet örgünüzü kendiniz bile yapabilirsiniz.

Başka bir seçenek de, kuru çiçek ve otları, küçük bir sepet ya da küçük bir vazo içerisinde çiçek demeti olarak düzenlemektir. Birçok çiçek ve ot preslenerek resme, kitap ayracına ya da mobilyalara, tepsiye vb. dönüştürülmeye uygundur. Bir bitki gerektiği gibi preslendikten sonra ne redeyse her türlü yüzeye cila kullanılarak iliştirilebilir, hatta suya maruz kalmayacağından eminseniz üzeri şeffaf, kendinden yapışkanlı plastikle kaplanabilir. Bitkiler, mumların dış yüzeyine bile iliştirilebilirler (bkz. Beşinci Bölüm, Mumlar ve Tütsüler). Bu şekilde nazarlıklarınızı evin her yanına, eviniz bir 'cadı evi' gibi görünmeden yerleştirebilirsiniz!

Bitki Kurutmak

Bitki kurutmanın iki temel yolu vardır. Birincisi, onları tek kat halinde ılık, kuru bir yere serip neminin doğal biçimde buharlaşmasına izin vermektir. Doğal kuruma süreci bitkiye ve kuruttuğunuz yere bağlı olarak birkaç günle birkaç hafta arasında değişir. Ancak, bu yöntemle kurutulan birçok bitki, rengini ve güzel görüntüsünü yitirebilir.

Diğer seçenek ise bitkileri silika jeliyle kurutmaktır. Büyükçe bir teneke kutuya, eski bir kurabiye kutusu işinizi görür ve birçok çiçekçide bulabileceğiniz çok miktarda silika jel kristaline ihtiyacınız olacak. Bitkileri

bir kristal yığının üstüne yatırın ve üzerlerini yavaşça ama tamamen kristalle kaplayın. Bunu yaparken çiçekleri ezmediğinizden emin olun. çiçeklerin üstüne ve yanlarına kristal koymak için bir çay kaşığı kullanın. Birkaç gün beklettikten sonra kristalleri üzerlerinden yavaşça silkeleyin. Şeli ileride kullanabilmek için kuru bir yerde saklayın.

Çiçekleri Preslemek

Çoğu ot ve çiçekler preslenmeye de uygundurlar. Bitkinizi bir kurutma kağıdının (ikiye katlanmış bir mutfak havlusu da işinizi görür) üstüne yerleştirdikten sonra üzerine dikkatlice ikinci bir kurutma kağıdı daha yerleştirin. Düzenlemeyi bozmamaya çalışarak üste çok sayıda ağır kitaplar koyun. Bitkinizin kuruyarak sertleşip sertleşmediğini kontrol etmeden önce birkaç hafta böyle kalsın. (İsterseniz, birkaç gün sonra istediğiniz biçimde preslenmekte olduğunu kontrol edebilir ve gerekirse beğenmediğiniz' herhangi bir şeyden kurtulabilirsiniz.)

Çoğu bitki oldukça başarılı biçimde preslenir, ama sürecinin ne kadar zaman alacağı, bitkinin kalınlığına ve içerdiği neme bağlıdır.

Çiçeklerin Dili

Bitkileri Majik özelliklerinden oluşan hediyeler yapmanın yanı sıra iletişim kurmak için de kullanabilirsiniz. Geçmiş zamanlarda "çiçeklerle konuşmak' oldukça yaygındı ve her çiçeğin, otun ya da bitkinin bir anlamı vardı. Uygun bitkileri bahçede yetiştirerek ya da bir demet çiçekle birine mesaj göndererek bu niteliklerden yaşamınızda yararlanabilirsiniz.

Bitkilerin geleneksel anlamları çoğu bitkinin iyileştirici ya da Majik etkisine göre değişebilir. İşte birkaç örnek:

★ *Badem çiçeği:* Umut

★ *Elma baharı:* Tercih

★ *Fesleğen:* İyi dilekler

★ *Defne:* Şan

★ *Çançiçeği:* Sadakat

★ *Papatya:* Sabır

★ *Kedi nanesi:* Cesaret

★ *Kara hindiba çiçeği:* Kahinlik, bilicilik

★ *Mürver:* Şefkat, teselli

★ *Okaliptüs:* Geçmiş olsun, kendine iyi bak

★ *Rezene:* Methiye

★ *Eğreltiotu:* İçtenlik

★ *Unutmabeni:* Sadakat, gerçek aşk

★ *Alıç:* Umut

★ *Süpürgeotu:* Hayranlık, koruma

★ *Hanımeli:* Bağlılık

★ *Yasemin (sarı):* Mutluluk, zarafet

★ *Lavanta:* Sessizlik, huzur

★ *Mercankösk:* Sağlık, mutluluk

★ *Nane:* Erdem

★ *Portakal çiçeği:* Saflık, güzellik

★ *Maydanoz:* Şenlik

★ *Lavanta nanesi:* Sıcak duygular

★ *Gelincik:* Teselli

★ *Gül:* Güllerin dili oldukça karmaşıktır ama, örneğin, beyaz 'sana layığım', kırmızı 'aşk' ve kırmızı ile beyaz 'birlik' demektir.

★ *Biberiye:* Hatıra

★ *Adaçayı:* Saygı

★ *Kekik:* Çalışma

★ *Menekşe:* Alçakgönüllülük

Kurutulmuş ve Preslenmiş Bitkilerin Kullanımı

Kurutulmuş ya da preslenmiş bitkileri kullanmanın birçok yolu vardır. İşte birkaç fikir.

Majik Günlüğünüzü ya da Gölgeler Kitabınızı Süsleyin

Meraklı gözlerden uzakta tutmak isteyeceğiniz bir kitap olduğuna göre, niye bir parça ot biliminden yararlanmıyorsunuz?

Aşağıda yazan ot ve çiçeklerden seçtiklerinizi presleyip kitabınızın ön kapağına yerleştirin. Yerlerinde durmaları için biraz şeffaf yapıştırıcı kullanın ve ardından yüzeyde hava kabarcığı oluşmamasına özen göstererek kendinden yapışkanlı plastikle kaplayın.

★ Korumak için aslanayağı, fesleğen, defne, tarçın, yüksükotu, sarımsak ve biberiye

★ Majik nazarlık için dereotu

★ Görünmezlik için eğreltiotu, ökseotu, gelincik ve boğanotu

★ Görücülük için hanımeli, menekşe ve civanperçemi

★ Büyülemek için mineçiçeği

Bulabilirseniz, tasarımınızın ortasına bir lotus çiçeği (gizem ve gerçek için) yerleştirin.

Alenen 'cadı' görünmek isterseniz kaplanboğan, güzelavratotu, yüksükotu, ökseotu, gelincik, takkeotu, nevruzotu, kediotu, pelin, civanperçemi, porsuk ağacı ve elbette ki ayrıkotu kullanın ama bunların çoğu kolaylıkla preslenmediği ve oldukça zehirli olduğu için dikkatli olun. Bu nedenle eldiven kullanın.

Kutsal Alan Simgesi

Kanaatınızı yansıttığını düşündüğünüz bir şekle sahip sepet örgüsünden yapılmış bir çerçeve satın alın ya da yapın örneğin, daire içinde beş köşeli yıldız, beşgen ya da hilal. Ardından, çeşitli kurutulmuş çiçekleri çerçeveye iliştirin. Lavanta, biberiye ve defne çok güzel bir temel oluşturur. Ardından, belki psişik enerji için yasemin, güç için üvez, dayanıklılık için inciçiçeği, tanrı için meşe yaprakları ve Tanrıça için aslanpençesi ekleyebilirsiniz. Bunlar elbette ki, yalnızca örnekler farklı anlamları olan sayısız ot, çiçek ve ağaçlar vardır.

İsterseniz simgenize başka şeyler de ekleyebilirsiniz, örneğin, Hava için tüy, Ateş için kristal, Su için deniz kabuğu ve Toprak için delikli bir taş. Başka bir seçenek de, bu fikri taze çiçeklerle uygulamak ve mevsimsel bayramları kutlayacak biçimde değişiklikler yapmaktır.

Bir Arkadaşınıza Ev Hediyesi Olarak Resim Vermek

Preslenmiş çiçekler kalın bir kartın üzerinde düzenlenip şeffaf yapıştırıcıyla sabitlenebilir, sonra da çerçevelenebilir. Birine yeni evinde şans getirmesi için keselerinizde kullandığınız bitki çeşitlerini, "Çiçeklerin Dili" listesinden yapacağınız bir seçimi ya da ikisinden de yararlanarak hazırlanabilirsiniz. Sevgi için yasemini, korumak için biberiyeyi, arkadaşlık için sardunyayı, sıcak duygular için lavanta nanesini ya da mutluluk için mercanköşkünü deneyin. Ya da, hediyeyi alacak kişinin hoşuna gidecek çiçekleri seçin ve onları evde nazarlık olmaları için Majiyle yükleyin.

Hatırlatıcı bir Kitap Ayracı Yapın

Preslenmiş çiçekler bir olayı anmak için küçük bir kartın üzerine yerleştirilip kendinden yapışkanlı bir plastikle kaplanarak bir kitap ayracı ya-

pılabilir. Böylelikle belki de evlendiğiniz günün, bir çocuğun doğ nun, değer verdiğiniz birinin ölümünün, çocuğunuzun ergenliğini ta (küçükler için) bir yaş gününün ya da şölenin elle tutulabilir bi eşyasını yapmış olursunuz. Preslenmiş çiçek düzenlemesi yapı makas ve küçük bir çocuğun tatil zamanlarında uğraşmaktan hoşla ğı şeylerle yapıldığından ailenin genç üyelerine çiçeklerin ve otların sıl kullanılabildiklerini öğretmenin mükemmel bir yoludur.

Kurutulmuş ya da preslenmiş bitkilerle bir şeyler yapmanın sonu yok tur. Bence daha çok hediyelik eşya satan dükkanlarda gördüğümüz zevksiz kuru çiçeklerden ötürü ne yazık ki, bir mevsimin ürününü bir sonraki mevsime taşımanın bu geleneksel yolu, yaygınlığını kaybetmiş tir.

Terimler ve Tanımlar

Benim hakkımda bilgisiz kalma...'

Sözlükdeki sözcüklerin bazılarına metinde kısaca yer verilmiştir ama Zanaatta yaygın olarak kullanılan ve okuduğunuz ya da okuyacağınız başka kitaplarda karşınıza çıkabilir. Diğer sözcükler de yaygın olarak kullanılır ama Zanaat içerisinde belirli bir anlamı vardır ve burada da bu anlamına yer verdim.

Athame

Cadıların bıçağı ya da kılıcı. Geleneksel olarak 25 santimetre uzunluğunda çift ağızlı, siyah saplı bıçak. athame, elementleri ve diğer enerjileri çağırırken ve uzaklaştırırken kullanılır. Athameyle yalnızca hava ve da Nikah Akdindeki düğün pastası kesilmelidir.

Ayin

Kendi içerisinde bir bütün olsa da çoğunlukla tek başına yapılmayan küçük bir ritüel, örneğin Şarap ve Kek Ayini. Bir arada yapılan ayinler dizisi bir ritüeli oluşturur.

Beş Köşeli Yıldız (Pentagram)

Daire içinde olmayan beş köşeli yıldız (bkz. Daire İçinde Beş Köşeli Yıldız)

Bilgi (Lore)

Nesilden nesile aktarılan bilgi. Başlangıçta sözlü bir gelenekken eski bilgilerin birçoğu artık kitaplara aktarılmaktadır. İçinde bulunduğumuz bilimsel çağda batıl inanç olarak görülen birçok kadim bilginin doğruluğu yavaş yavaş kanıtlanarak kabul edilmektedir.

Boline

Beyaz saplı bıçak. Cadıların çalışırken ve bir şey, örneğin ot kesmek ya da bir simge oyması gerektiğinde kullandığı bıçak.

Bahurdan

Tütsü, kömür ateşini ve gevşek tütsüleri yakmak için tasarlanmış ateşe dayanıklı kap.

Büyük Ayin

Tanrıçayla Tanrının simgesel birliği. Çoğunlukla Kadeh ve Athameyle gerçekleştirilir, ama birlikte çalışan ortaklar ve bazı inisiyasyon türlerinde istisnai durumlar olabilir.

Büyüler ve Büyü Zanaatı

Büyü, belirli bir Majik niyeti gerçekleştirmek için tasarlanmış bir dizi davranış ve/veya sözlerdir. Büyü Zanaatı, bu davranışların ne zaman ve nasıl yapılacağını bilme becerisi, bilgisi ve bilgeliğidir.

Cadılar Meclisi

Üç ya da daha fazla Cadıdan oluşan grup (iki kişilik olsaydı ortaklık olurdu). Bazıları 'gerçek' bir Cadılar Meclisi altı kadın, altı erkek ve bir Yüksek Rahibeden oluşması gerektiğini düşünse de Cadılar Meclisindeki kişi sayısı değişir. Cadılar Meclisi, Cadıların aile grubudur.

Cadıların Rün Taşları

Hareket, birlik, çelişki, uzaklık, yaşam, yavaşlama, Güneş ve Ayı temsil eden ve fal bakmaya yarayan sekiz adet taş.

Çalı Süpürgesi

Cadıların geleneksel süpürgesi. Nikah Akdi sırasında bir 'yaşamdan' diğerine geçişi simgelemesi için üzerinden atlanılan bereket simgesidir. Ayrıca Çemberi simgesel olarak süpürmek için de kullanılır.

Çember

Cadının Kutsal Alanını ifade eder. Ne zaman istenirse o zaman ve orada da yaratılır. Kutsal Alanı yaratmanın bir yolu Çemberinizi kurmaktır. Bir Cadılar Meclisi geleneksel olarak üç metre çapında bir Çember kurar, ancak tek başınıza çalışıyorsanız Çember, ihtiyacınıza göre küçük ya da büyük olmalıdır.

Çeyrekler

Birbirine elementlerin yönünde bağlı olan dört ana yön -kuzey, güney, doğu, batı.

Daire İçinde Beş Köşeli Yıldız (Pentakl)

Uçları daireye değen ama daireden dışarı çıkmayan beş köşeli yıldız. Çemberin gücüyle birlikte beş elementi bir arada oluşunu simgeler. Bir çok Cadı beş köşeli yıldızı üzerinde taşır, ama bunu taşımak ayrıcalık sanmanda moda olduğundan taşıyıcının Zanaattan olup olmadığını anlamak zordur.

Değnek (Asa)

Athame'nin önkolu uzunluğunda bir tahta parçasıdır. Bazı geleneklerde Değnek yalnızca athamenin olmadığı durumlarda, başkalarında ise Değnek ve Athame dönüşümlü olarak kullanılır.

Deosil

Saat yönünde ya da Güneş yönünde. Kutsal alanınızı kurarken ve içinde çalışırken bir şeyi çözmediğiniz sürece mutlaka Deosil yönde hareket etmelisiniz.

Dönüm Noktaları

Doğum, evlilik ve ölüm gibi yaşamın bir evresinden bir diğerine geçişi belirleyen ayinler. Zanaattaki adları -Ad Koyma, Nikah Akdi ve Geri Dönüş- yaygın olarak kullanılanlardan farklıdır ve Cadıların bu olaylara verdikleri farklı önemi yansıtır. Başka Dönüm Noktaları da vardır ama bunlar günümüz Zanaatında bile fazla yaygın değildir.

Elementler

'Elementler' terimi çoğunlukla Toprak, Hava, Ateş ve Suyu belirtmek için kullanılır. Ancak beşinci element olan ve Çembere kendimizin çağırdığı Ruhun da unutulmaması gerekir. Elementler Zanaatın yapıtaşlarıdır ve ayrıca, kendi görünüşümüzün yanı sıra çevremizdeki enerjileri ifade eder.

Esbat

Cadıların Dolunay toplantıları ya da çalışmaları için kullandığı terim.

Falcılık

Gizli kalabilecek olanı keşfetme yöntemleri ya da becerisi. Tarot, kristal küre, astroloji ve çay falı falcılık türleridir. Tam anlamıyla Siyah Ayna, Kazan, Ateş ya da Cadıların rune taşlarını ifade etse de Cadılar daha çok 'görücülük' terimini kullanmayı tercih eder.

Gölgeler Kitabı

Kişisel bir kayıt ya da Majik çalışmalarla düşünceleri, duyguları ve kuralların sonuçlarını içeren günlük. Gardnerci Cadılar, Gölgeler Kitabı'yla Gerald Gardner'in kıdemli Cadılar Meclisi üyeleriyle birlikte yazdığı kitabı kast ederler.

Görücülük

Cadıların Siyah Ayna ya da rün taşlarıyla baktıkları fal için kullandığı terim.

Gözünde Canlandırma

Bir şeyi, zihin gözünüzle 'gerçekten' bir farkı yokmuş kadar güçlü görmek. Gözünüzde canlandırma, yalnızca görmekle ilgili değildir, ustalığa tığınızda bütün duyular devreye girer. Örneğin, Hava elementini gözünüzde canlandırırken rüzgarın saçınıza ve teninize değdiğini hissedin.

ağaçların arasından estiğini duyar ve ilkbaharın kokusunu duyarsınız. Gözünde canlandırma. Zanaatın ve Maji yapmanın önemli etkenlerinden biridir.

Güçlü El

Sağlak (sağyanlı) kişi için sağ el, solak (solyanlı) kişi için sol eldir.

Ilah

Bir Tanrıça ya da Tanrı. 'İlahlar' terimi çoğunlukla kökeni ne olursa olsun genel olarak bütün Tanrıçalar ve Tanrılar için kullanılır.

İlahi

'İlahtan' daha geniş kapsamlı bir terimdir. İlahi, hem Tanrıçayı, hem Tanrıyı hem de cinsiyeti ya da adı olmayan diğer görünüşleri kapsar.

İnisiyasyon

'İnisiyasyonun' sözcük anlamı 'başlamaktır.' Ancak Zanaatta İnisiyasyon, bireyin Tanrılarına bildirdiği kalıcı tebliğdir. Zanaat içerisindeki birçok yolda her biri farklı bir ustalık ve beceriyi temsil eden üç inisiyasyon derecesi vardır.

Kadeh

Tanrıçanın bir simgesi. Kadeh ahşap, taş, cam ya da metal ve sade ya da süslü olabilir. Önemli olan Şarap ve Kek Ayini ya da Büyük Ayin'de kullanılan şarapla dolu olmasıdır.

Kutsal Alan

Birçok dinin ibadet yeri ya da dinsel merkezi bir binadır. Cadılar, Kutsal Alanlarını nerede ve ne zaman ihtiyaç duyarlarsa orada yaratırlar. Majik çalışmaları ve bazı kutlamaları bu alanın sınırları içerisinde gerçekleşir.

Maji

İrade gücüyle değişiklik yapma becerisi. Elektrik gibi olağan sayılmayan birçok şeyi atalarımızın Maji olarak değerlendireceğini hatırlatmaya değer buluyorum.

Nikah Akdi

Birçok Dönüm Noktasından biri olan Nikah Akdi Cadıların düğünleri denir. Çoğu 'ortodoks' düğünlerinden farkı, her iki tarafın eşit olması ve birbirilerine kendi bireysel yeminlerini etmeleridir. Nikah Akdi'leri önceden belirlenmiş farklı süreleri olabilir.

Okült

Sözcük anlamı 'gizli'; tıpta 'gizli kan' çıplak gözle görülmediğinden

yetler sonucu belirlenen kanı belirtir. Günümüzde ise anlaşılmayan ve bu nedenle korkulan bir şey için yarı küçültücü bir terim olarak kullanılır.

Ortodeks

İnsanların Yeni Çağ inançlarından daha eski olduğunu düşündükleri inançları (ki gerçekte bunun tam tersinin doğru olduğu söylenebilir) ifade etmek için kullandığım bir terim. Örneğin, insanlar Hıristiyanlığın çağdaş Pagan inançlarından daha eski olduğunu düşünme eğilimi gösterirlerken gerçekte Paganizm (buna Cadılık da dahil), Hıristiyanlıktan çok önce vardı.

Pagan

Birçok Hıristiyanlık öncesi dinlere (birkaçını saymak gerekirse Druidler, Cadılar ve Putperestler), inananlar için kullanılan genel bir terim. Pagan büyük olasılıkla, şehirlerde yaşamayanları ifade etmek için kullanılan ('budala köylünün' bir başka çeşidi) "paganus" ya da varolan yönetimin kullandığı idari birim olan "pagus" sözcüğünden gelmektedir. Önceden her iki biçimi de bir hakaret sözcüğü olarak kullanılıyordu. Bugün ise birçok kişi tarafından gururla taşınan bir etikettir.

Rahibe/Rahip

Sanaatta herkes kendi Rahibi ya da Rahibesidir ve Tanrılarımıza bizim için aracılık edecek ya da yorumlayacak birine ihtiyacımız yoktur.

Reenkarnasyon / Yeniden Doğum

Reenkarnasyona inanmak, dünyaya birçok kez farklı bireyler olarak ge-

ri döndüğümüze inanmaktır.

Ritüel

Belirli bir sonuç elde etmek için bir arada yapılan bir dizi ayin.

Sabbat

Mevsim bayramı. Cadıların takviminde toplamına Yaşam Döngüsü denilen sekiz önemli bayram vardır. Sabbatlar geleneksel olarak büyük kutlama ve ziyafetlerin verildiği zamanlardır. Eski Sabbatların birçoğu çağdaş adlarla kutlanmaktadır– örneğin Yule, Noel olarak, Samhain ise Cadılar Bayramı adıyla.

Siyah Ayna

Yansıyan bir yüzey oluşturmak için arkası siyaha boyanmış kavisli cam parçası. Ayrıca, biraz siyah mürekkep damlatılmış bir kase su da kullanılabilir. Siyah Ayna, fal bakmak ya da görücülük için kullanılır.

Tanrıça ve Tanrı

İlahi Olanın Kadın ve Erkek yanları. 'Tanrılar'la çoğunlukla ikisi kast edilir.

Ters Yön (Widdershins)

Saat yönünün tersine, Deosilin tersi.

Wicca ve Wiccan

Wicca, Cadılığın 'daha sevimli' bir terimi olarak yaygın biçimde kullanılmaya başlandı. 'Ne anlama geliyor?' gibi sorulara neden olduğu ve sonunda 'Cadı' sözcüğünü kullanmak zorunda kaldığım için ben kendimi Wicca olarak tanımlamıyorum. Bazıları, kendilerine Wiccan diyenlerin Cadılardan daha az geleneksel olduğuna inanıyor.

Yazlık Diyarlar

Ruhlarımızın, enkarneler arasında dinlenmek, aramızdan ayrılanlarla buluştuğumuz ve bir sonraki yaşamımızda öğreneceğimiz dersleri seçtiğimiz yere Cadıların verdiği ad.

Yol Çalışmaları

Bildiğinizden fazlasını keşfetme fırsatı veren bir yolculuğa çıkmanızı sağlayan yönlendirici meditasyon biçimi. Bazen 'interaktif yönlendirici meditasyon' olarak da söz edilir.

Yüksek Rahibe/Yüksek Rahip

Bir Cadılar Meclisi'nin lideri genellikle Yüksek Rahibedir. Yüksek Rahibiyle birlikte yönetebilir ama en yüksek otoriteye ve sorumluluğa sahiptir. Bu rolü üstlenecek yeterli deneyime sahip olan bir kadının olmadığı bazı gruplar yalnızca Yüksek Rahip tarafından yönetilirler.

Zanaat

Hem Sanat hem de Zanaat olarak son derece doğru tanımlanmış olan Cadılık için kullanılan bir terimdir.

Ek

Bu Kitapla İlgili Kitaplar

Scott Cunningham, *Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs* (Cunningham'in Majik Otlar Ansiklopedisi), Llewellyn, 1985.
Çoğu yaygın bulunan otların kullanımı ve hikayeleri anlatılmıştır.

-*Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic* (Cunningham'in Kristal, Taş ve Metal Majisi Ansiklopedisi), Llewellyn, 1988.
Bugün varolan birçok değerli taşın Majik özellikleri.

-*The Complete Book of Oils, Incenses and Brews* (Yağlar, Tütsüler, İçecekler), Llewellyn, 1989.
Yağların, tütsülerin ve başka karışımların Majik hazırlanışı ve kullanımı bulunabilir.

Allison England, *Aromatherapy for Mother and Baby* (Anne ve Bebek İçin Aromaterapi), Vermillion, 1993.
Hamilelik süresince, doğum sonrası ve bebeklerde aromaterapi yağlarının güvenli ve akla yatkın biçimde kullanılmasıyla ilgili öneri lerde bulunuyor.

Marian Green, *A Calendar of Festivals* (Bayramlar Takvimi), Element Books, 1991.
Yıl içerisindeki bayramların -yalnızca Pagan ya da Wiccan değil- tanımlarının yanı sıra yapılacak ve pişirilecek pratik bilgiler bulunabilir.

Jonathan Cape, *Mrs. M. Grieve, A Modern Herbal* (Bayan M. Grieve, Çağdaş bir Otacı), 1931; yeni baskı Tiger, 1992.